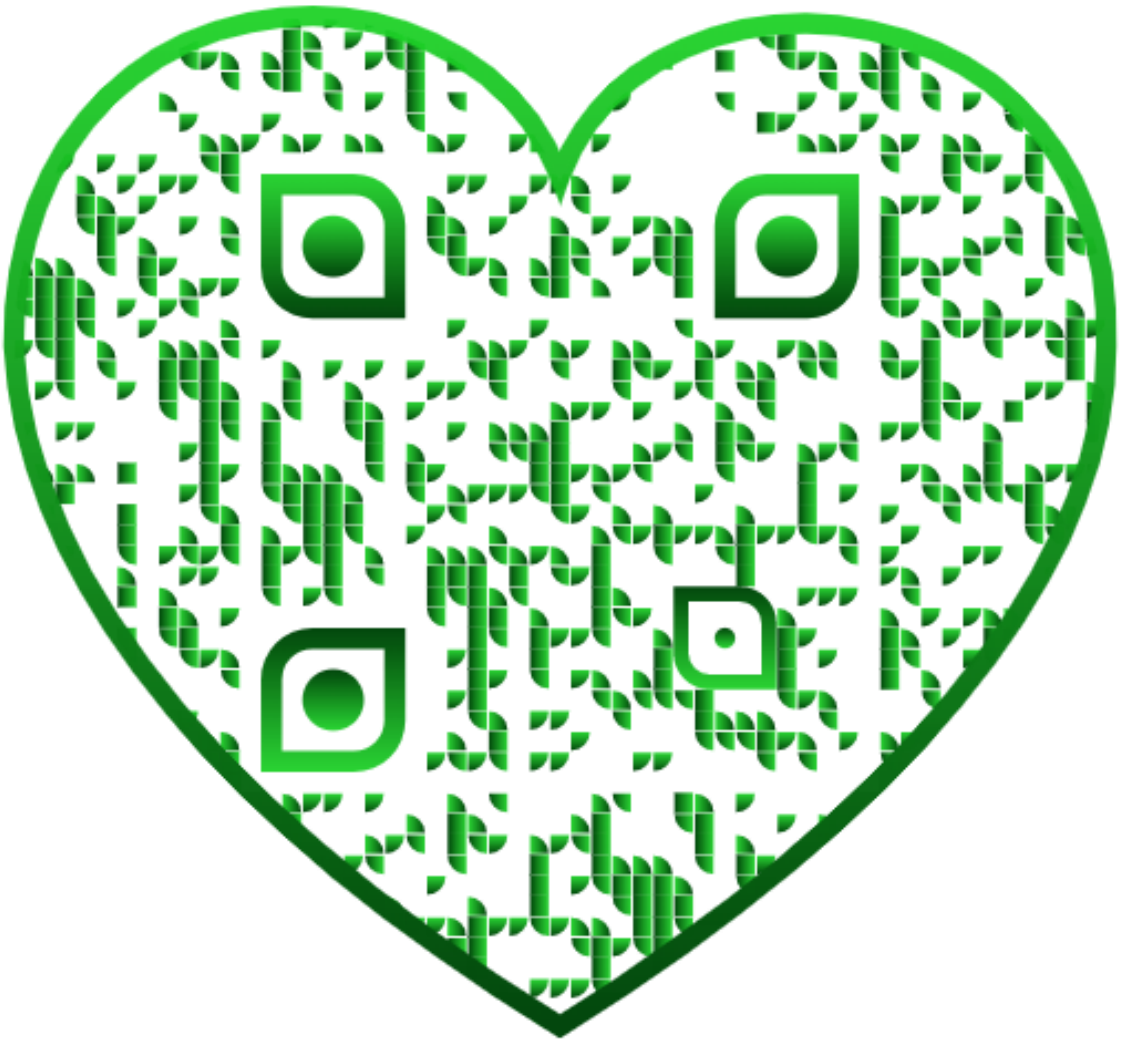
ALICE OSEMAN
BONUS
L'histoire de
M. Ajayi et M. Farouk
TOME 4
HEARTSTOPPER
Choses sérieuses



Alice Oseman

HEARTSTOPPER

TOME 4

Choses sérieuses

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)
par Valérie Drouet

hachette
ROMANS

ATTENTION :

Veuillez noter que ce tome
de Heartstopper contient des
descriptions de problèmes relatifs
à la santé mentale incluant
l'anorexie et la mutilation.

L'édition originale de cet ouvrage a paru au Royaume-Uni
chez Hodder Children's Books, a division of Hachette Children's Books,
an Hachette UK Company, sous le titre :
HEARTSTOPPER - VOLUME 4
Copyright © 2021 by Alice Oseman.
Tous droits réservés.

Ceci est un ouvrage de fiction.
Toute ressemblance avec des personnes réelles,
existant ou ayant existé, serait purement fortuite.

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Valérie Drouet.
Copyright © 2021 Hachette Livre pour la traduction française.
Hachette Livre, 58, rue Jean Bleuzen, 92170 Vanves.

ISBN : 978-2-01-711026-2

10 août

Est-ce trop tôt pour le dire à Nick ? Nous sortons ensemble depuis quatre mois, même si j'ai l'impression que ça fait plus longtemps! Nous avons décidé d'être officiellement en couple.

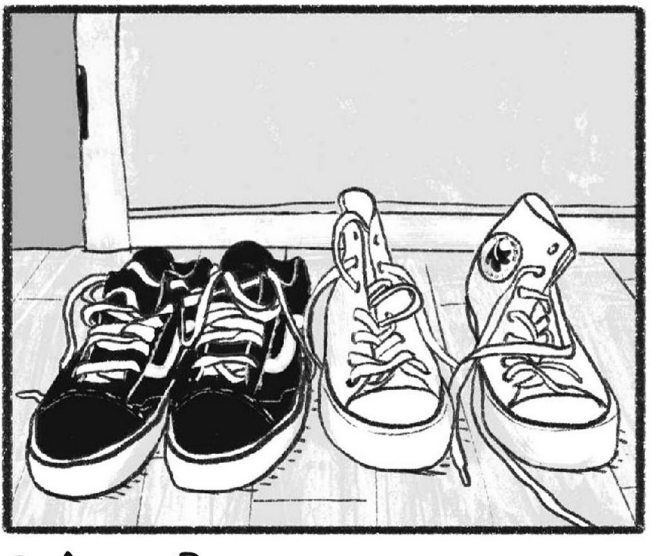
Nous sommes allés à Paris ensemble,

et nous avons fait notre coming out auprès de tous les élèves de notre âge.

Je lui ai même parlé de mes étranges habitudes alimentaires... Même si je vais très bien et qu'il n'a pas de raison de s'inquiéter.

Mais dois-je lui dire que je l'aime ?

Et s'il ne ressent pas la même chose ?



5. AMOUR

Nick...

Je t'aime.

Enfin... Je veux dire... Je suis amoureux de toi.

AOÛT

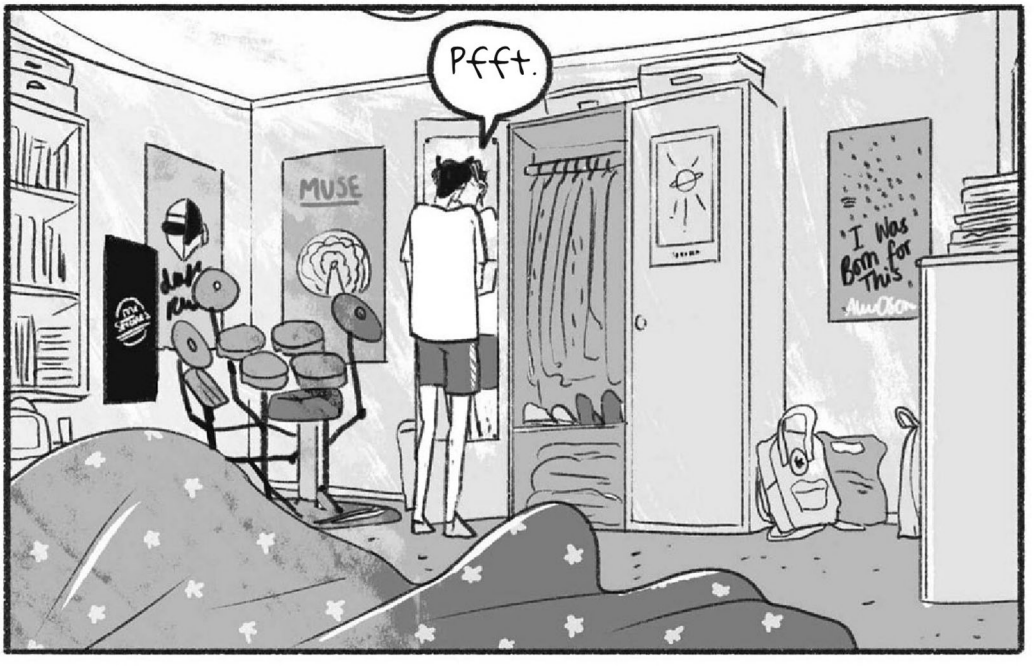
Je... voulais seulement que tu le saches.

Et... Tu n'es pas obligé de me répondre pour l'instant...
tripote
Ou de me répondre un jour, j'imagine ?

Enfin... J'espère que tu le diras un jour parce que je suis vraiment amoureux de toi et j'espère que tu finiras par ressentir la même chose mais surtout ne te sens pas obligé de...

MUSE
...

BLAM


Pfft.
MUSE
I Was Born For This

Tori
Oliver

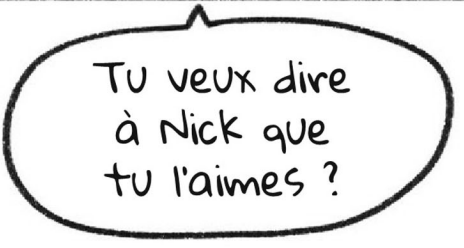
...
Qu'est-ce que tu fais ?

Arrêtez de m'espionner !
Haha !
Arrête de déclarer ta flamme si fort, alors.

Argh... Oliver, tu es trop lourd !!!
Bondit

Tu parlais tout seul ?
Pas du tout !!!
Mais si !!! On t'a entendu !
Tu disais
Oooooh Nick, je t'aime teeeeeeeellement
Ça suffit. Bataille de chatouilles !
OOOH NOOON !

HA HA HA HA HA HA
Voilà ce qui arrive quand on se moque de son grand frère !
HA HA HA HA


Tu veux dire à Nick que tu l'aimes ?

...

Euh...

Ouais.

Ben dis-lui, alors.

Ce... Ce n'est pas si simple !!!
?

C'est sans doute trop tôt. Et s'il ne ressent pas la même chose, ça va juste créer un malaise.

Et je n'ai pas envie qu'il me sorte un « Je t'aime aussi » gêné juste parce qu'il se sent obligé de répondre.
LE AN

Tu ne crois pas qu'il ressent la même chose ?

Vous avez passé tout l'été ensemble.

Il est littéralement accro à toi.

AAAH !

TU le revois quand ?
... Aujourd'hui.

On va à la plage. Et ensuite...
Nick part en vacances pour trois semaines.
Je ne le reverrai pas avant la rentrée.

Du coup... C'est ma dernière chance de lui dire cet été.
Dis-lui aujourd'hui.
NOOOON !
Si.
Charlie ?
Oui ?

Si tu dis « Je t'aime » à Nick,
ça veut dire que vous resterez ensemble pour toujours ?

Haha, ben... J'espère !

YOUHOU !!!

Si Nick fait partie de la famille, j'aurai DEUX grands frères, et c'est plus que les autres de ma classe !

Maman
Charlie ! Nick est venu te chercher !

D'ac ! J'arrive !

ATTRAPE

Tu fais quoi aujourd'hui ?
Je sais pas. J'irai peut-être en ville. J'ai besoin d'un nouveau sac.
Tu pourrais nous accompagner à la plage ?
Nan. Je n'aime pas le soleil.
Et comment va ta mère ?
Elle va bien. Elle stresse pour les vacances, haha !

Salut

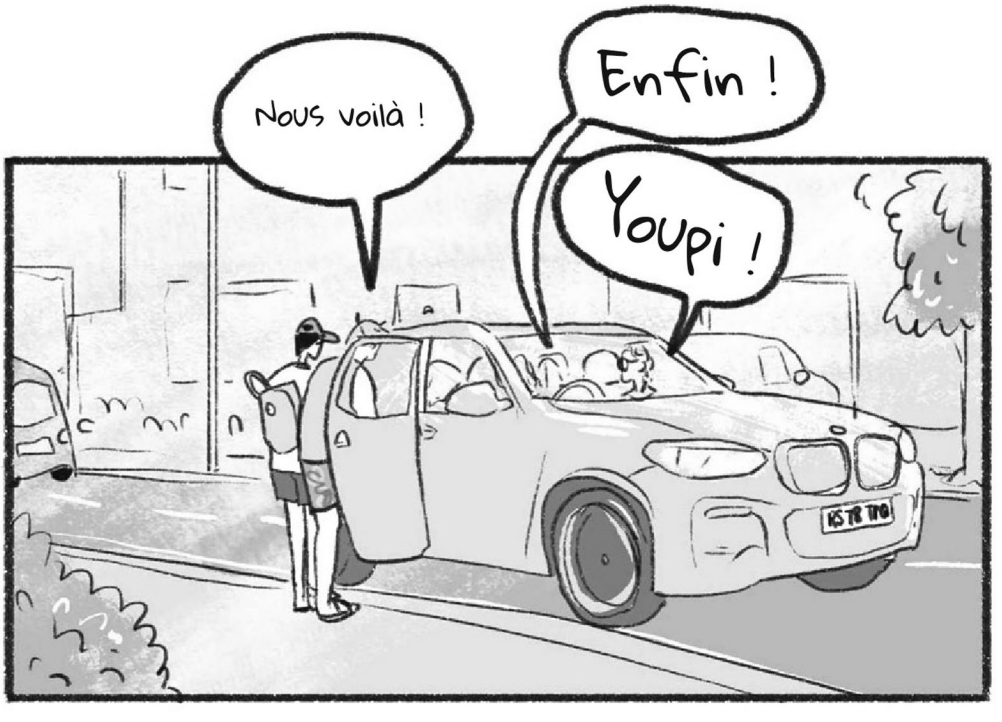
... Salut

Quoi ?
Euh... C'est juste que... Je ne t'ai jamais vu en débardeur.

Et toi, avec une casquette !
Oh...

Nick !!! Devine quoi ! Charlie ...

??
Hmpf !
Non.
Non
Non
Non
Non
Non
Non
Non.


Nous voilà !
Enfin !
Youpi !

ELLA
Bon, quelqu'un d'autre à passer prendre ?
Non, on retrouve Tara, Darcy et Sahar sur place !

Comment ça va, Charlie ? Ta famille va bien ?
Ça va, merci, Mariam ! Ouais, ils vont tous bien !
Maman on peut y aller !?
D'accord, d'accord !

Je vous conduis à la plage par bonté de cœur et voilà comment on me traite...
Maman...
Et voilà !!!
Enfin ! J'ai failli me pisser dessus.
CASINO
Ella !!! N'oublie pas d'en donner aux autres.
Promis !

Bisous ! Appelle-moi quand vous serez prêts à rentrer !
D'ac ! Bisous !

C'est quoi ?
Aled
Des ta'meya! Des falafels égyptiens. Ma mère est de nouveau à fond sur la cuisine égyptienne
depuis qu'elle est revenue de chez mes grands-parents qui vivent là-bas.

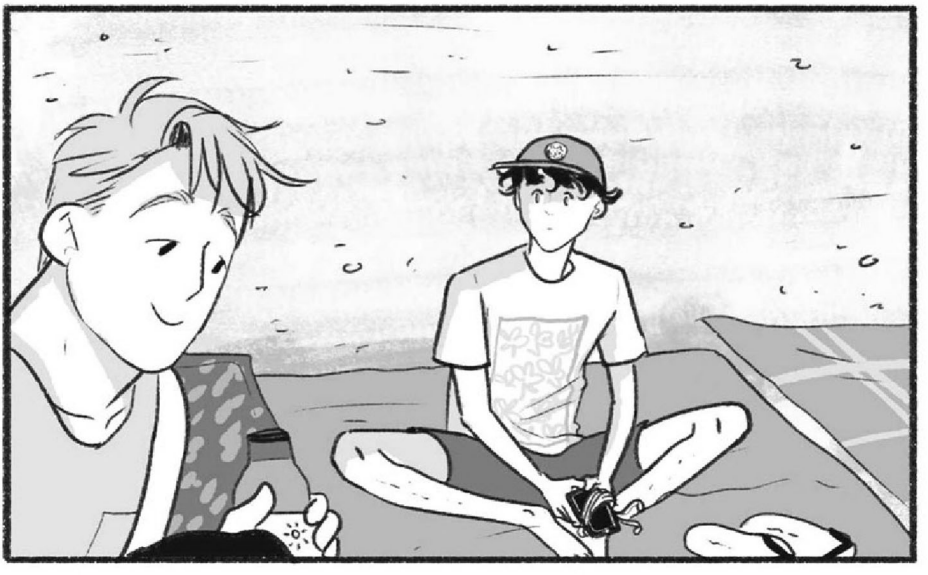
Tao
Je peux en avoir ?
Tu as pris ton petit déj' y a genre une heure !

Hé ! Les voilà !
Ils sont là !

Salut !!!
Sahar
Tara
Darcy

La bande de Paris
à nouveau réunie !!!

discute
discute



Tire

GRILLÉ

Quoi ?
Rien ! Rien.

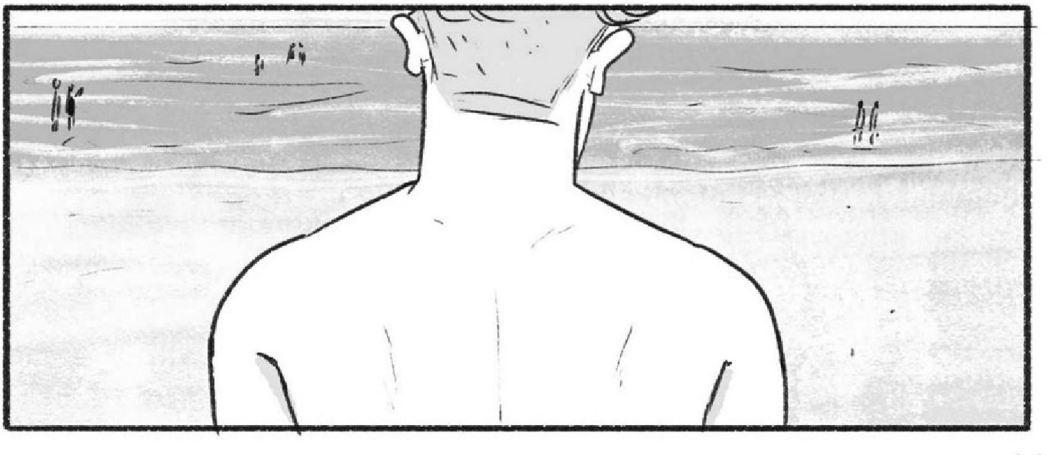
COUP d'œil

Je t'aime.

Oh... Euh... Ben, je...
Merci, mais...
Je crois que c'est un peu tôt pour que je dise... ça.
Désolé.
Charlie ?
Charlie ??
Charlie !

Hé... Tu peux me faire le dos ?

Oh... ouais, bien sûr !



Voilà ! C'est fait !
Merci !
Tu en as déjà mis ?
Oh, non, je n'ai jamais de coup de soleil. Je bronze juste.
CLAC

Tu devrais quand même en mettre !
Je... je ne veux vraiment pas.
NON... Nick, euh... t'es tout collant et dégueu...

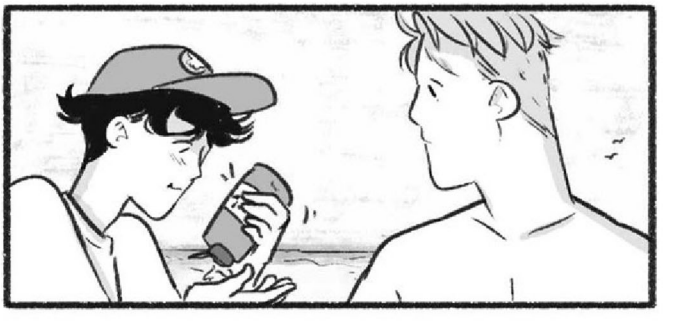
Char... Je ne veux pas que tu meures d'un cancer de la peau.
... punaise.
BON D'ACCORD
Mais lâche-moi !
RENIFLE

NICK ! Tu viens ?
Ouais ! Une seconde !
Tout va bien ? Tu as l'air un peu tendu.
Oh... ouais... il fait juste chaud.
...

Tu viens te baigner ?

Euh
... peut-être après ?

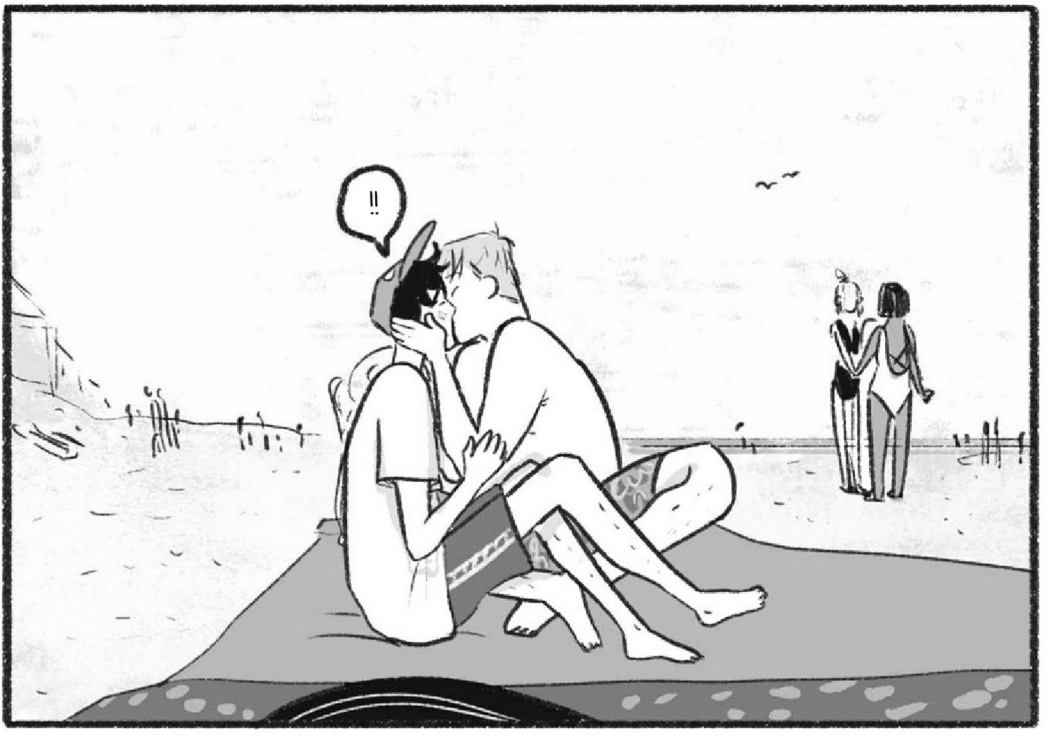
D'ac.



ATTRAPE
PRESSE
FROTTE
FROTTE

SPL
ASH

NICK,
sérieux c'est tellement ...
dégueu
...


!!

SE PENCHE

N'oublie pas de mettre de la crème sur tes pieds !
Sérieux.

Nick !
Arrête de bisouiller ton copain et DÉPÊCHE !

Pfft.
SE LÈVE

FROTTE

Tu ne l'as pas déjà vu torse nu des centaines de fois dans les vestiaires à l'entraînement de rugby ?

C'est un contexte complètement différent !!

C'est vrai que tu as l'air tendu.

Qu'est-ce qui se passe ?

...

Je veux dire à Nick que je... euh... que je l'aime.

... Mais. Vous sortez déjà ensemble.
Je sais bien.

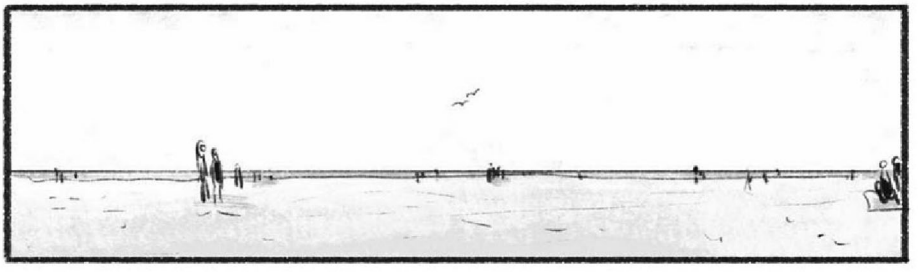
J'ai juste... vraiment envie de le lui dire et...
Ben... tu sais que je stresse pour ce genre de choses.
Ouais, je sais.
Tu es du genre stressé en général.
Ha Ha ouais.

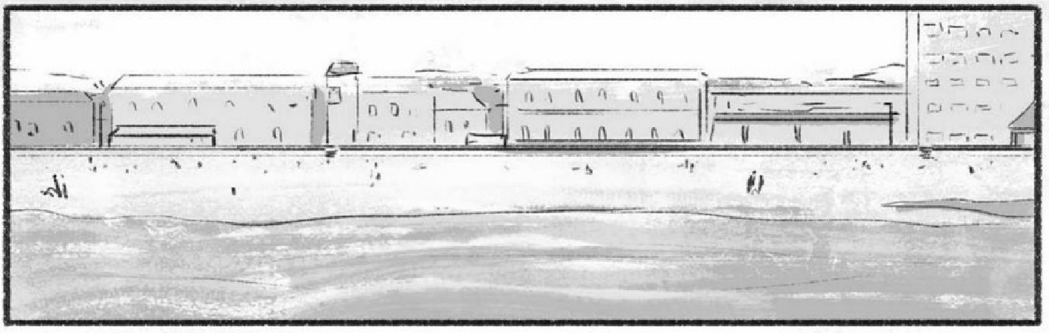
Ça te tente, un en-cas pour te requinquer ?
Euh...

J'ACCEPTE VOLONTIERS !
Tao ! Aled ! Où étiez-vous passés ???

Les toilettes étaient TELLEMENT loin.
Beaucoup trop loin.

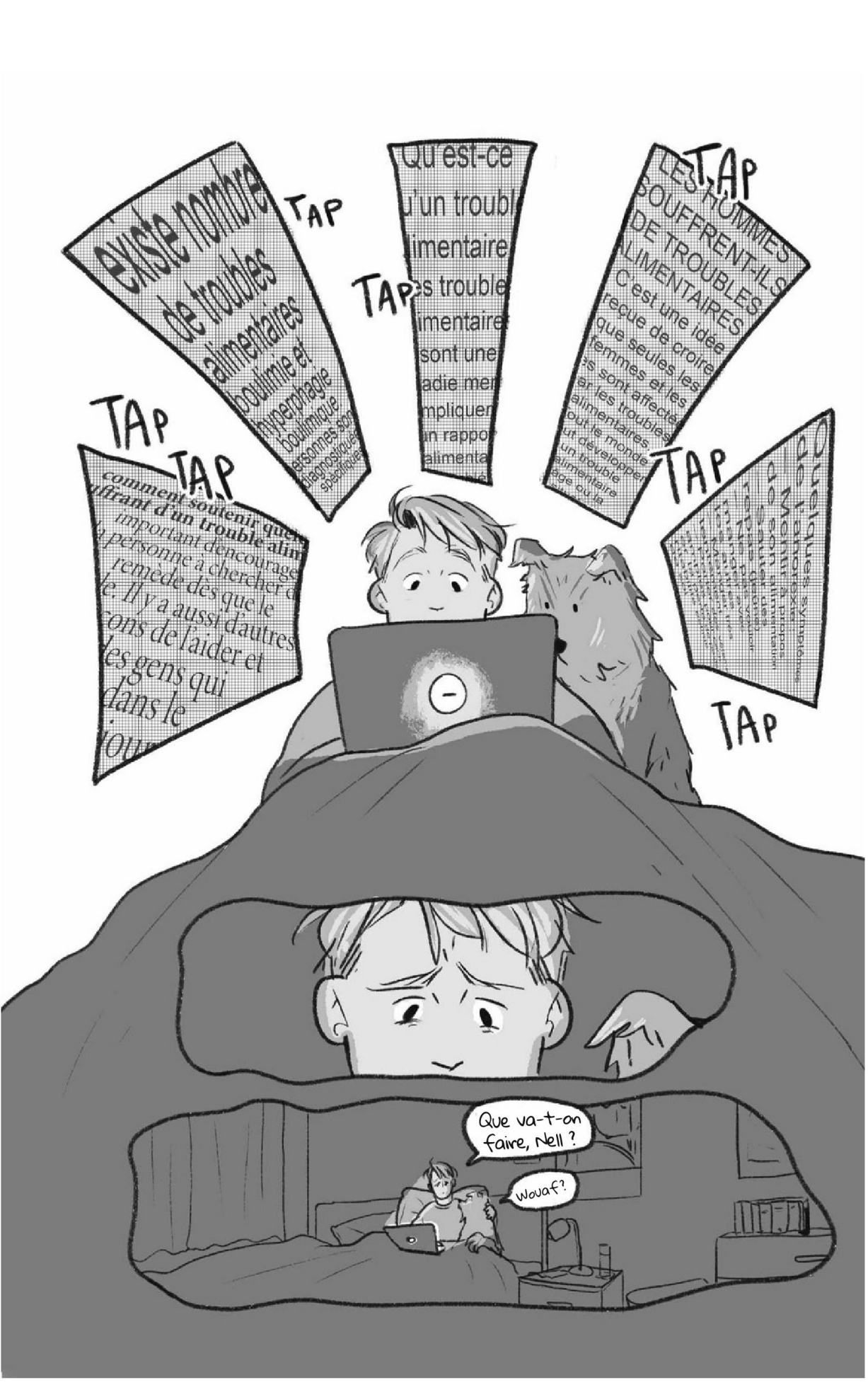
Tu as lâché tes cheveux.
Oui, et ?
C'est joli.
Tu n'auras quand même rien avant le déjeuner.
Mais tu viens d'en proposer à Charlie !
Il ne se sent pas bien. C'est différent.
Charlie ?
Peut-être plus tard. Merci quand même.
CHIPS





SPLASH
!!!
Je ne vais pas plus loin. Elle est trop froide.
SPLASH
DARCY !!!
De rien ü
Tu as de la chance que je t'aime.
AAAH ! Le donut dérive !
ATTRAPE-LE !

QUELQUES SEMAINES PLUS TÔT...
TAP
TAP
TAP
TAP
?


TAP
TAP
TAP
TAP
TAP
TAP
Que va-t-on faire, Nell ?
Wouaf ?

Hé, Nick !!!
Viens jouer au volley !
?
D'ac!
Ouaiiis!

Un peu plus tard...
PITIÉ dis-moi qu'il est midi.
... Il est midi.
ENFIN. J'ai besoin de frites.
Hé, Nick ?
?
Salut, Sahar !
Il faut que je te parle.
Vas-y, je t'écoute.

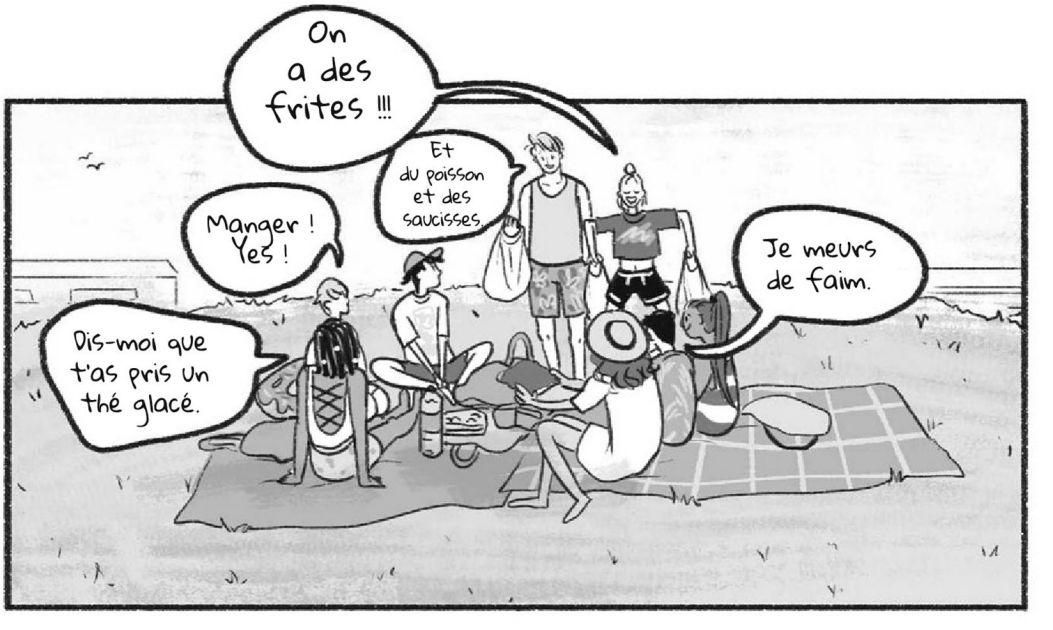
En fait...
J'arrive à Truham pour la fin du lycée.
Oh !

Ouais, et je suis plutôt nerveuse. Je sais que ça fait des siècles que vous avez des filles en première et terminale, mais c'est toujours surtout des garçons, non ?
Ouais... Je crois qu'on a genre dix filles par an pour deux cents garçons.
C'est bien ce que je pensais. Je suis plutôt nerveuse, donc... Enfin, la fin du lycée est déjà effrayante en soi, mais changer d'école rend les choses encore plus effrayantes.

Tu stresses aussi pour les exams ?
Oh, euh...
J'étais tellement occupé cet été, je...
... Je crois que j'avais autre chose en tête.
Comment aider quelqu'un qui souffre de troubles alimentaires
RECHERCHER

Bref... On pourrait traîner ensemble au lycée ? Ce serait sympa d'avoir un ami sur place.
Ah... ouais, bien sûr !
Je peux te présenter les rugby boys.
Les « rugby boys » ?
Ils sont sympas. Promis.

On est TELLEMENT mieux ici !
Le sable, c'est atroce.


On a des frites !!!
Et du poisson et des saucisses
Manger ! Yes !
Je meurs de faim.
Dis-moi que t'as pris un thé glacé.

Tiens, Charlie !
TRITURE
Charlie ?

CHUCHOTE
Ça va ?

... hein ?

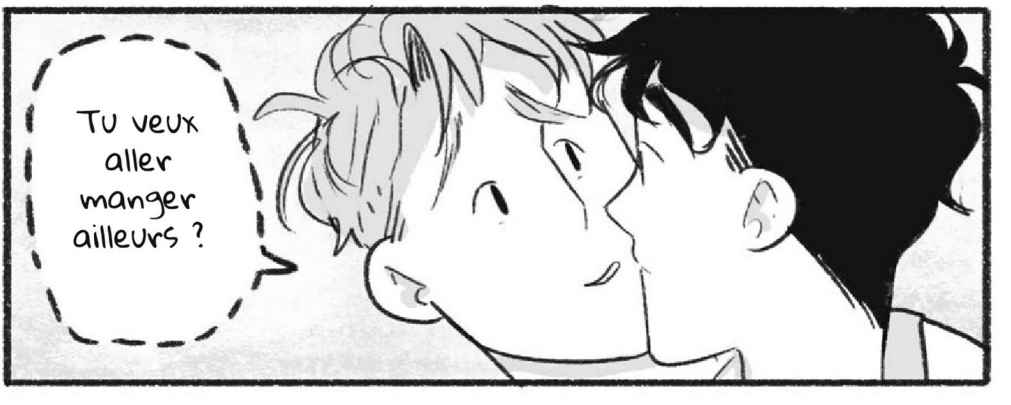
Oh.

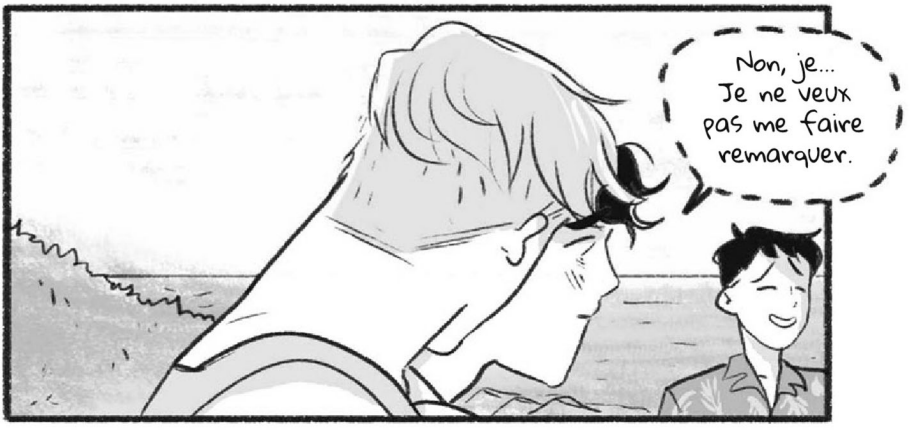
Faut croire que je mange lentement aujourd'hui. Ha ha.

ÉLABORE UN PLAN

Pfft.

Oh ! Salut toi !
Salut !


Tu veux aller manger ailleurs ?


Non, je... Je ne veux pas me faire remarquer.

... On pourrait aller chercher une glace ou autre ?

Nick, je...
Je peux pas.
Pas aujourd'hui.
Désolé.

Hé !
Vous continuez à flirter ou vous nous aidez à tout manger ?
SERRE !!
Haha, on est blindés ! Désolé !
Nickel, ça nous en fait plus !

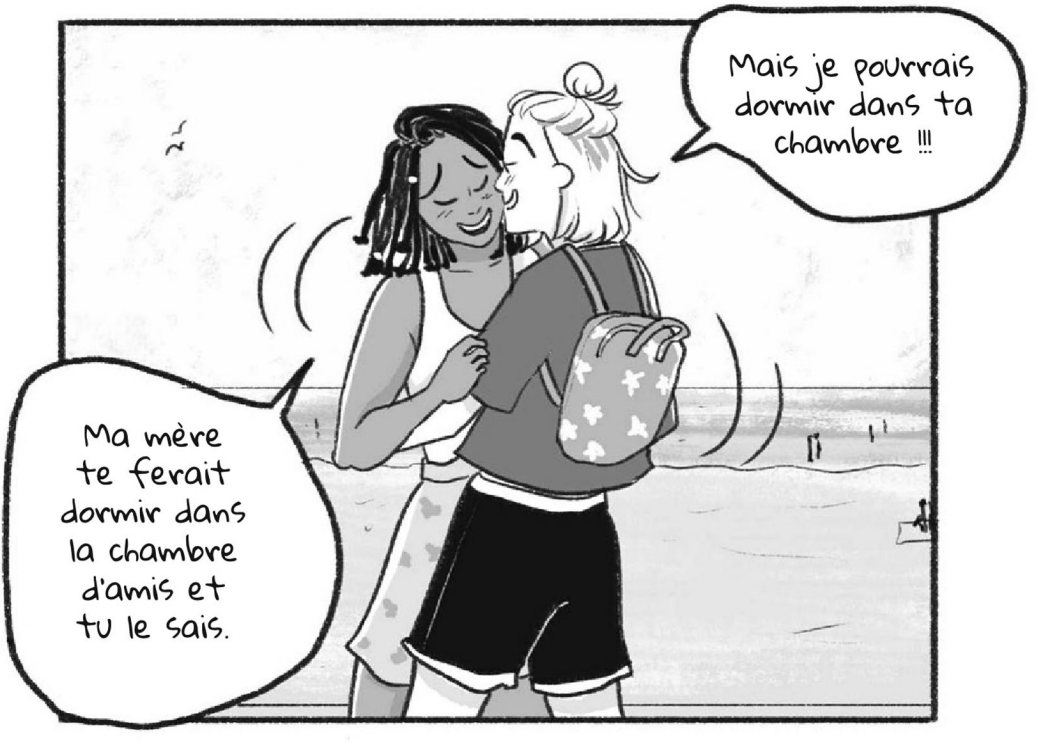
Merci
Pas de souci.

Ces falafels étaient trop BONS. J'arrive pas à croire que c'est ta mère qui les a faits.
Ouais. Maman dit qu'ils ne sont pas aussi bons que ceux que ma grand-mère prépare en Égypte.
TU y vas souvent ? Voir tes grands-parents ?
En fait... plus du tout.
C'est vraiment dangereux d'être trans en Égypte. On peut se faire arrêter, agresser ou... pire. Juste parce qu'on est soi-même.
Enfin, ces choses arrivent partout mais c'est bien plus courant là-bas, donc je n'y suis plus allée depuis que j'ai onze ans.

Pas grave... C'est nous ta famille, maintenant !
Oui. Ceux qui ne t'acceptent pas comme tu es sont officiellement rayés de ta vie.
Voilà pourquoi je devrais être ta nouvelle mamie: Un. Je fais de super cookies. Deux. Je déborde de sagesse. Trois. Si j'avais de l'argent, je t'en donnerais. Quatre...
Darcy ne s'entend pas avec sa famille. Ce sont des gens horribles.

Ils ne sont pas juste homophobes... Ils sont toujours méchants avec elle. Ils la critiquent pour tout.
Quand je l'ai rencontrée, je croyais qu'elle avait une vie géniale vu comme elle a confiance en elle et semble si joyeuse.
Mais j'ai compris que les gens peuvent traverser des trucs... sans qu'on en ait la moindre idée.
J'aurais aimé lui avoir dit plus tôt...
« Je suis là pour toi. »
« Je vois ce que tu traverses. »
SERRE

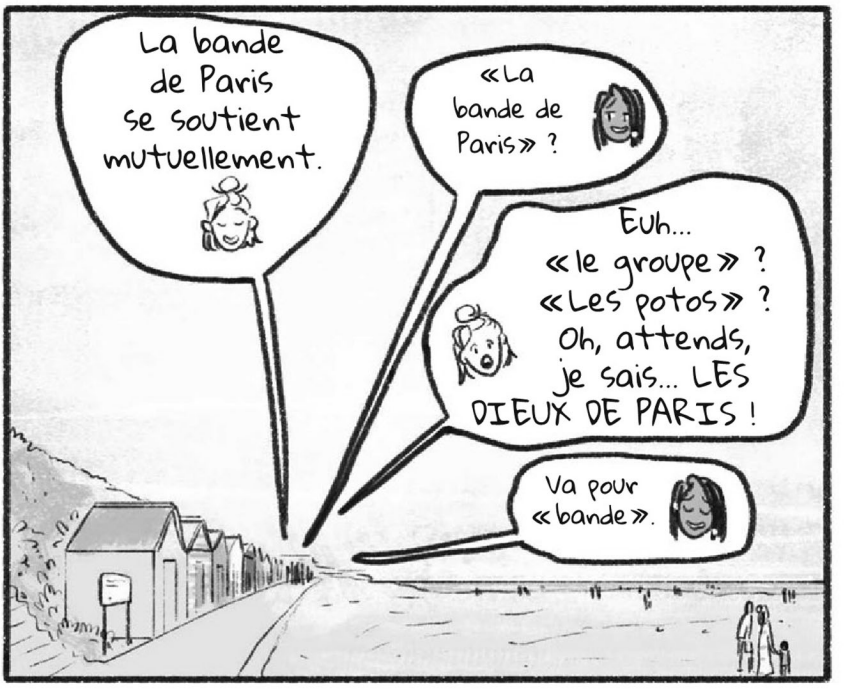
EN FAIT c'est juste une histoire larmoyante pour convaincre les parents de Tara de m'adopter.
... Mais alors on serait sœurs et absolument personne ne veut ça.


Mais je pourrais dormir dans ta chambre !!!
Ma mère te ferait dormir dans la chambre d'amis et tu le sais.

Nick, tes parents savent que tu es bi ?

Ma mère, oui, mais pas mon père.
On ne se voit pas souvent.
Je ne sais pas du tout comment il réagirait.

Mais je vous ai, vous. Donc tout va bien.


La bande de Paris se soutient mutuellement.
«La bande de Paris» ?
Euh... «le groupe» ? «Les potos» ? Oh, attends, je sais... LES DIEUX DE PARIS !
Va pour «bande».

Hé, on va se baigner?

Tu sais que je n'ai pas de maillot.

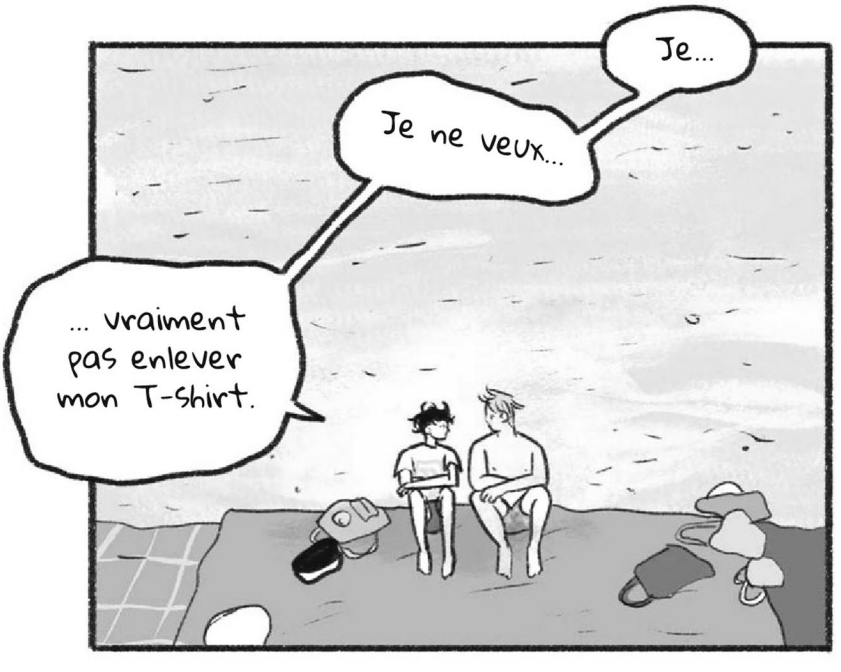
On pourrait juste marcher.

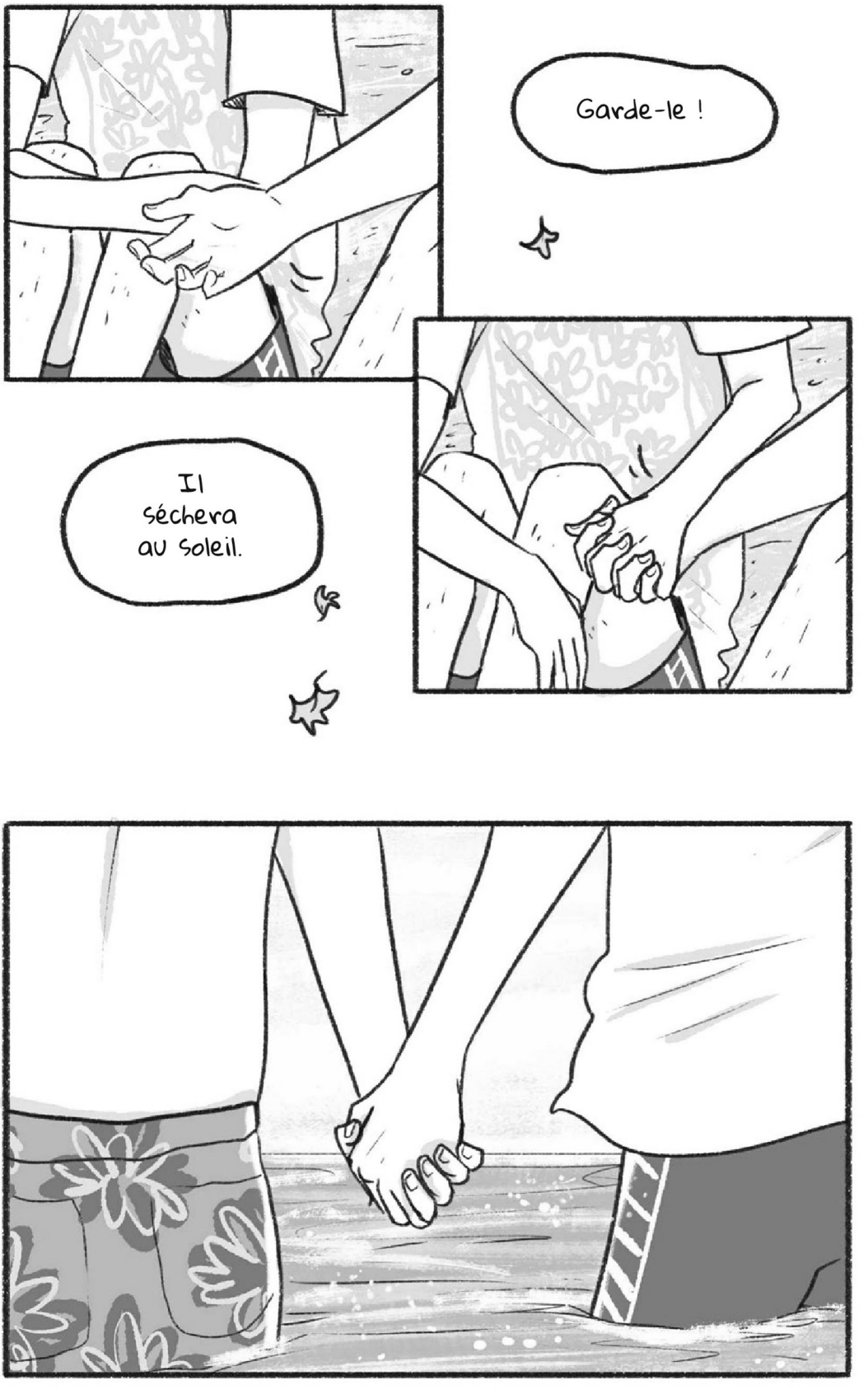
D'ac.

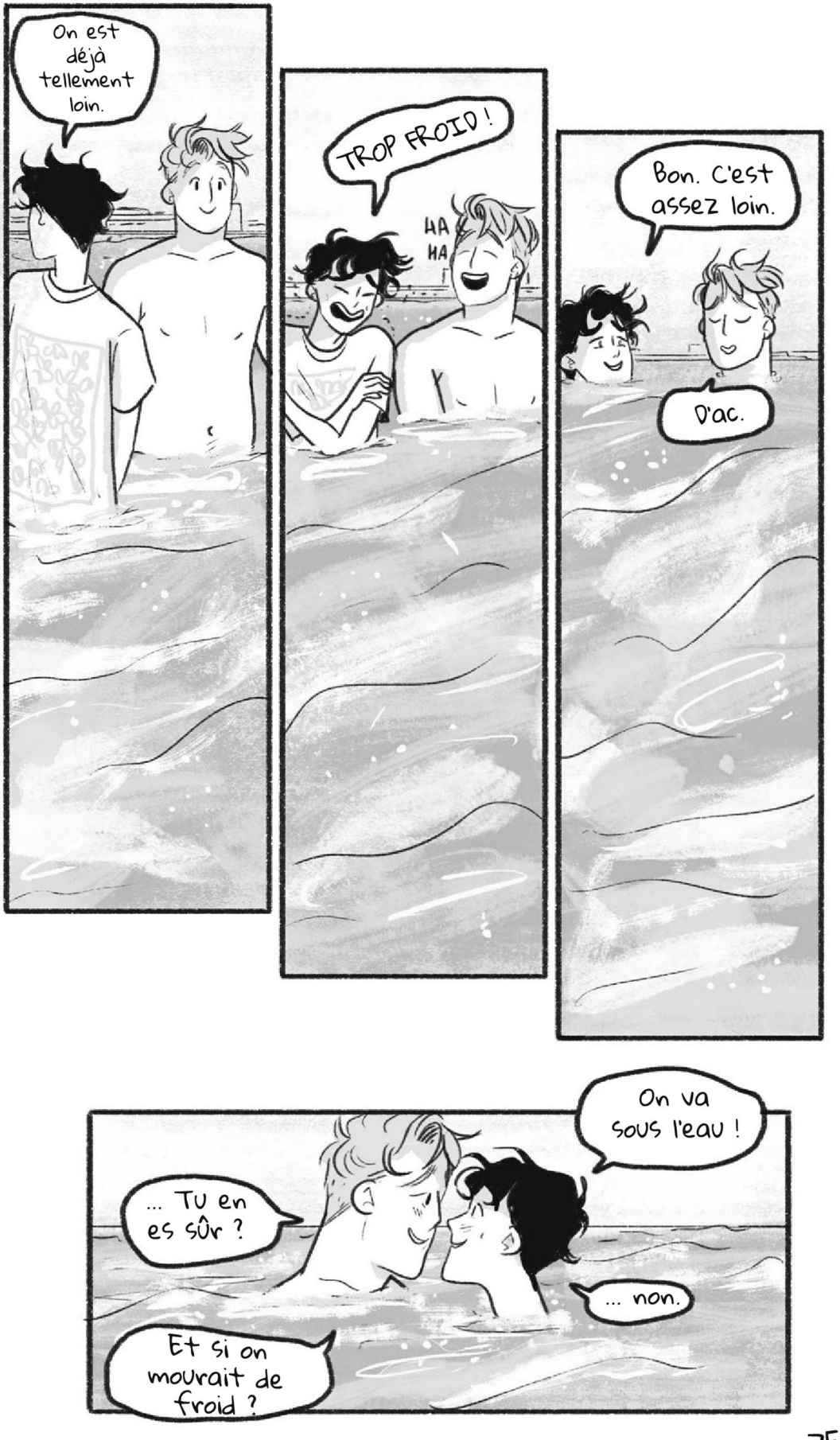
POC

Hé

Viens te baigner avec moi.


Je...
Je ne veux...
... vraiment pas enlever mon T-shirt.


Garde-le !
Il séchera au soleil.


On est déjà tellement loin.
TROP FROID !
HA HA
Bon. C'est assez loin.
D'ac.
On va sous l'eau !
... Tu en es sûr ?
... non.
Et si on mourait de froid ?

Je prends le risque.

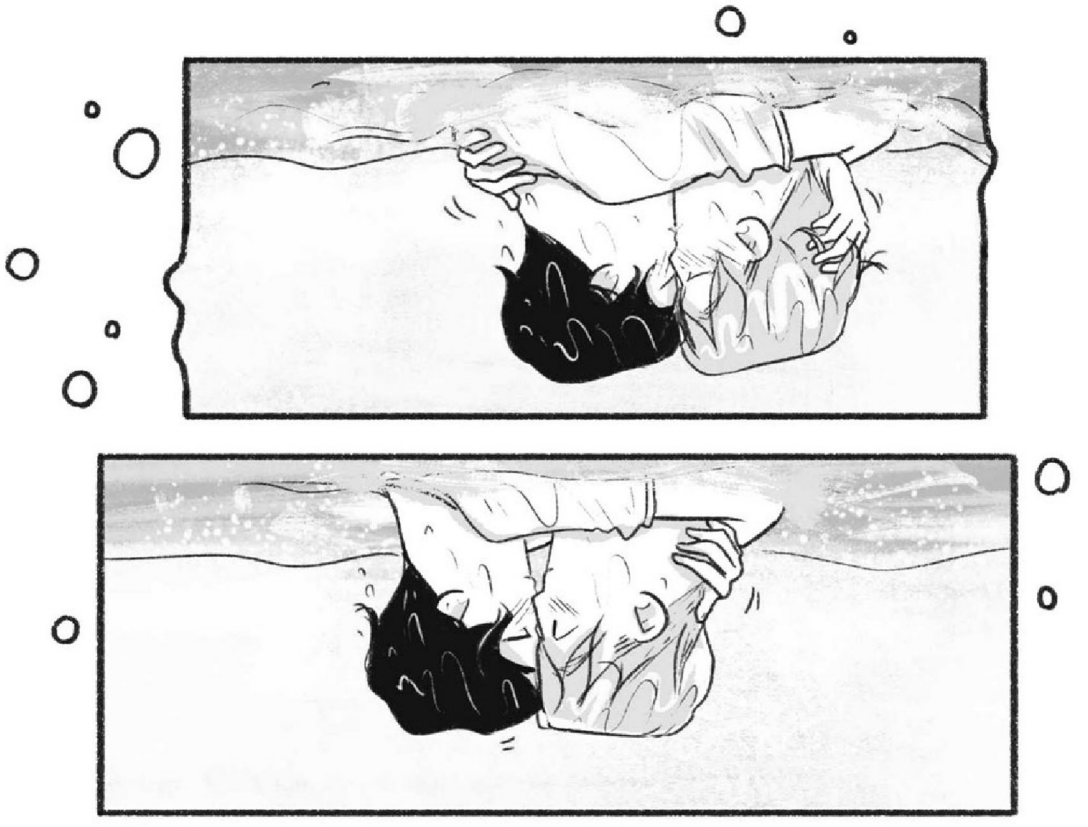
BULLE
PFFT
HALÈTENT

HÉ !
Ici, c'est moins profond !

HA HA!

?
??
NICK!!!
ATTIRE
SPLASH

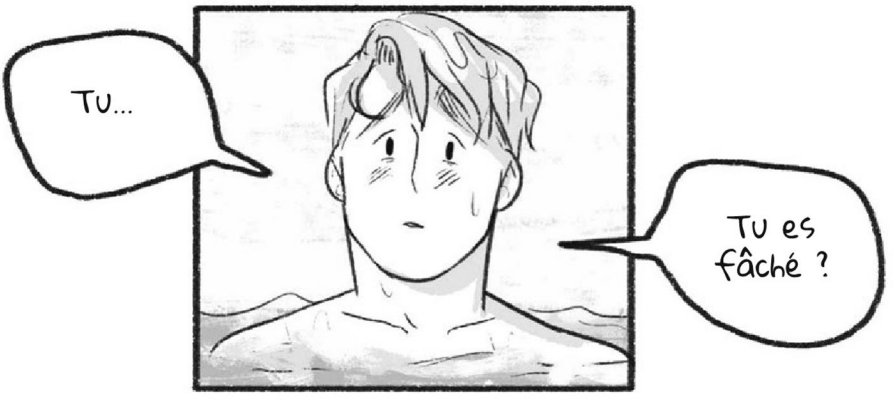
Punaise !
Je te hais.



DIS-LUI
AUJOURD'HUI

Nick ?
Je voulais te parler d'un truc...
Oh... ouais ! Moi aussi !
V- vraiment ? Oh... toi d'abord !
D'ac, bon, je...

Je crois que tu souffres d'un trouble alimentaire.
J'ai fait des recherches et je sais que tu ne veux pas que je tente de, genre, te sauver, mais je tiens tellement à toi et je vois à quel point ça a empiré ces derniers temps

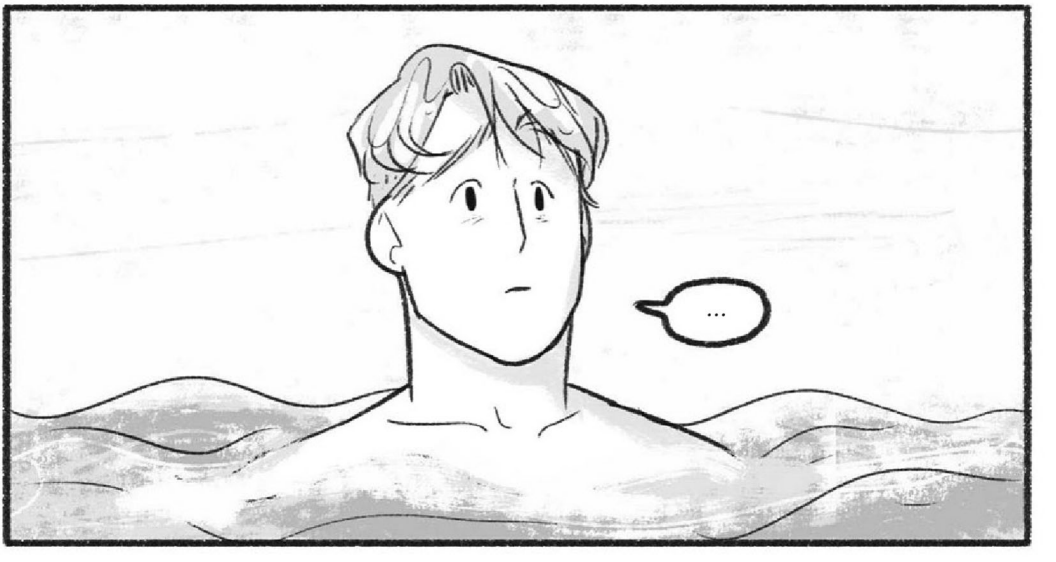

Tu...
Tu es fâché ?

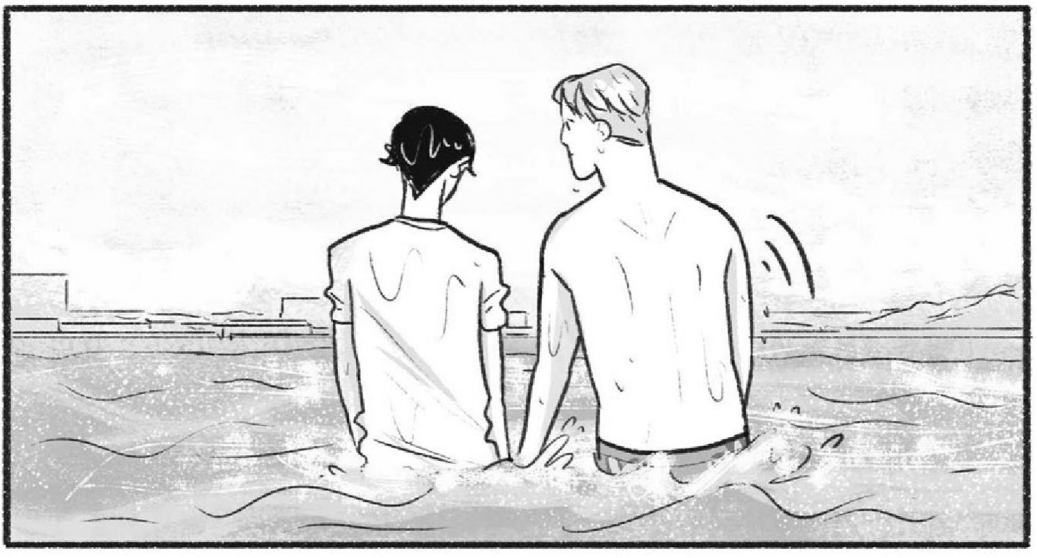
...
Non.
Non, c'est que...

... oh.

C'est de ça dont tu voulais me parler ?
NAGE

Ouais.


...

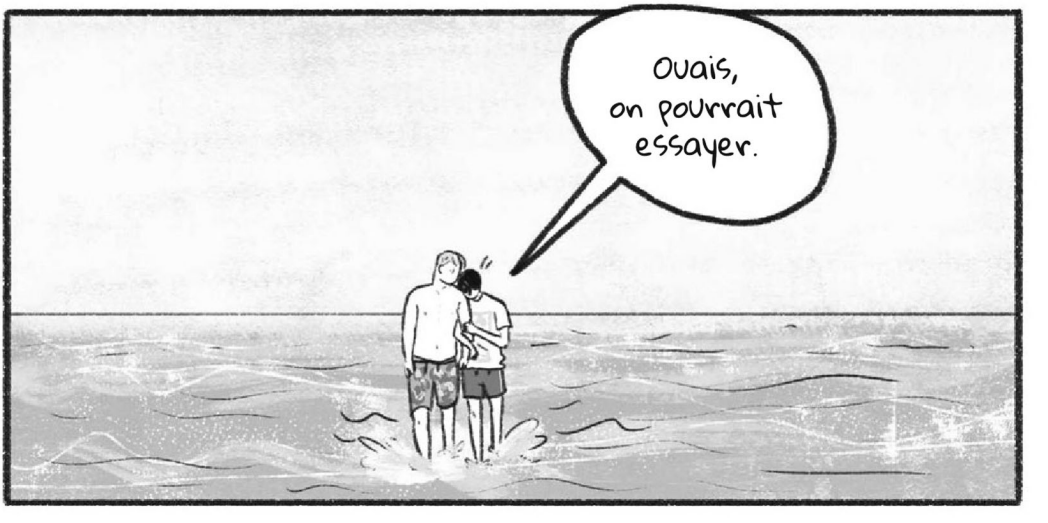


Si c'était... ça... je devrais faire quoi ?

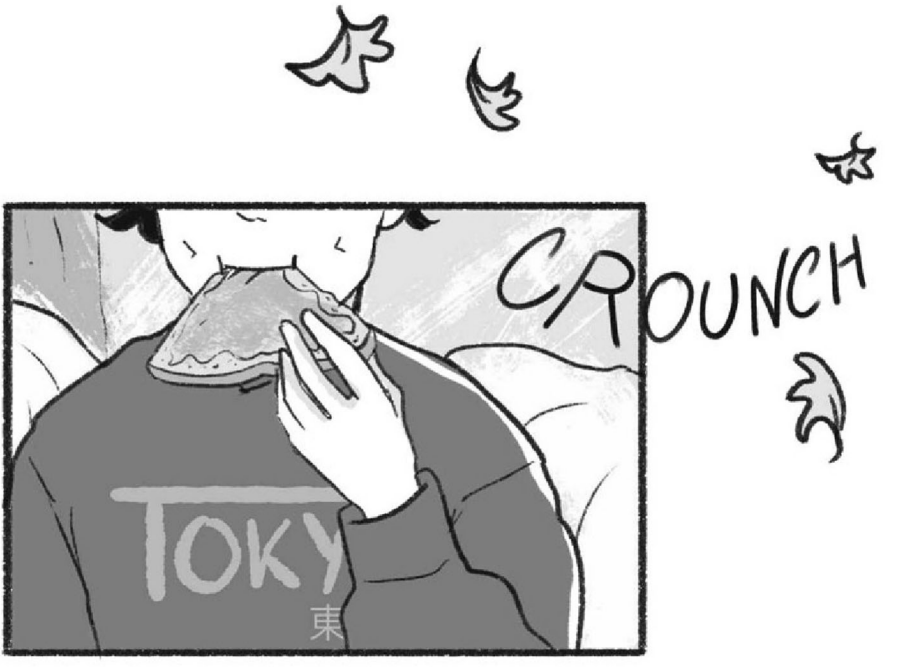
Tu pourrais en parler à tes parents ?
Mais... Je ne sais pas s'ils me croiraient.

La plupart des gens pensent que les troubles alimentaires sont... un truc de fille.

Mais c'est faux ! J'ai fait des recherches ! On peut montrer des sites et des articles à tes parents !
On peut leur expliquer et... et ils pourront t'aider !


Ouais, on pourrait essayer.

Tu peux me déposer chez Nick, s'il te plaît ?


CROUNCH
TOKY
東

miam
miam
?
ARGH !
Je pars pour Minorque dans douze heures et JE NE TROUVE PAS MES LUNETTES !!!

Je parie que David les a piquées !
TOKYO
BLAM

miam

Je n'arrive pas à croire que tu pars trois semaines...

On n'est jamais restés aussi longtemps sans se voir...

PoC

Quoi, je vais te manquer ?
Peut-être un tout petit peu.
Un tout petit peu ? Dur.
Bon, un peu beaucoup.

câlin
TOKYO
Tu sais que tu vas énormément me manquer.

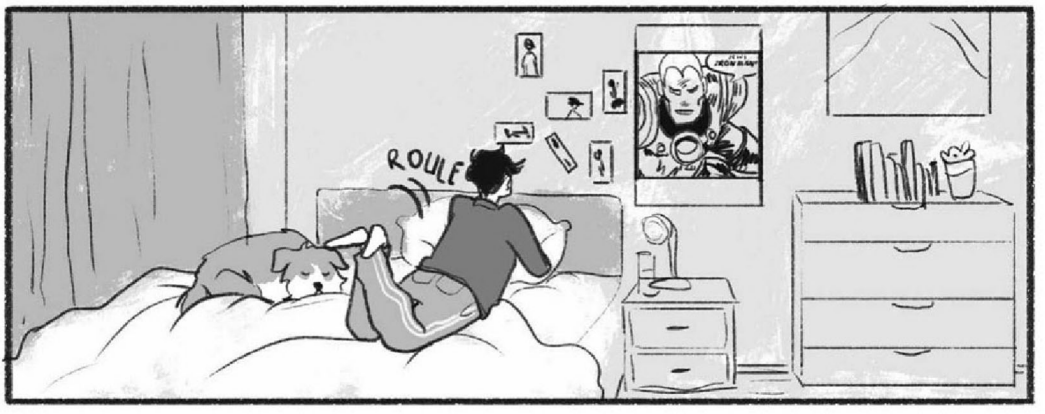
bisou

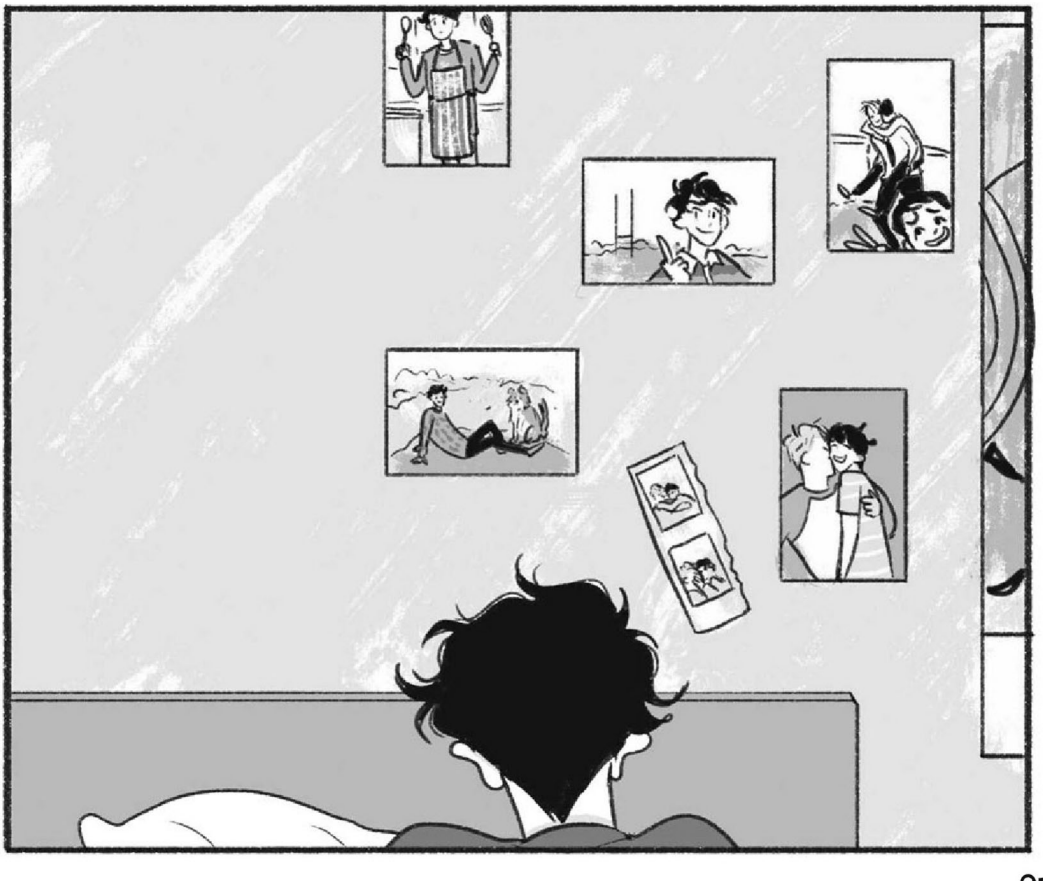
Bon, je dois prendre une douche. J'ai encore du sable partout sur moi.
TOKY

Tu veux regarder un film après ?
Tant que c'est pas un Marvel.
Ah oui, j'oubliais que tu n'as aucun goût.
Hé !

FERMÉ
J'en ai pour dix minutes !

S'enfonce


ROULE



Nick est tellement amoureux de toi que c'est parfois insupportable.

FFSSSH

DING

UK
47%
21:16
Mercredi 11 août
MESSAGES
À L'INSTANT
Maman
Tu es en chemin ?
Il est plus de 9h.

UK
21:17
47%
maman
Tu es en chemin ?
Il est plus de 9h.
TAP
J'allais regarder un film chez Nick.
On était d'accord pour un couvre-feu à 9 h. Rentre STP
TAP
TAP
Roh d'accord
T
Y
U

Clic.

FFSSSSHHH
WC

WC
FFSSS

WC
SSSSHH

TOC
WC
TOC

Nick ?

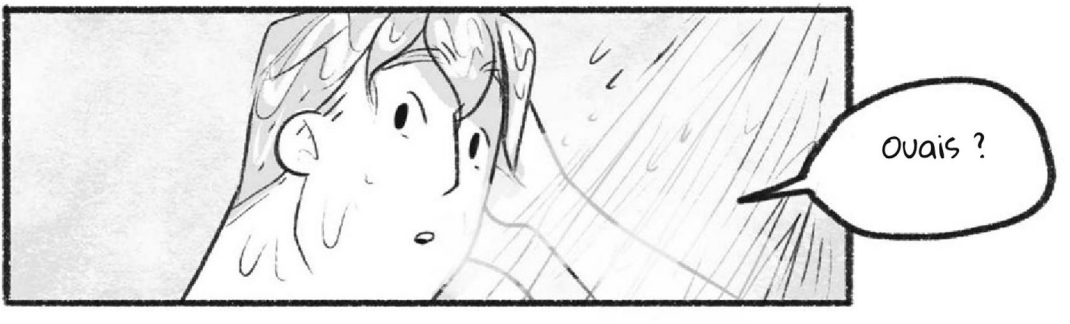
Ouais ?

Euh...
Ma mère
veut que
je rentre.

Ah... OK ! ¨
Attends, laisse-moi deux minutes et je te raccom-pagne !
FROTTE FROTTE

Non, c'est bon, j'ai juste...

Tu sais, quand on parlait dans la mer ?


Ouais ?

...
PIM
ASSIS

J'ai menti.

...
Comment ça ?

Quand tu m'as demandé si c'était du truc d'alimentation dont je voulais te parler. Ce n'est pas ce que j'allais dire

En fait, j'allais dire...

Je t'aime.

FFFFSSSHH

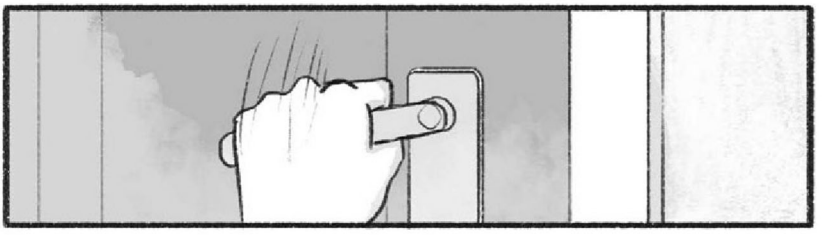
Donc... ouais.
Bref...

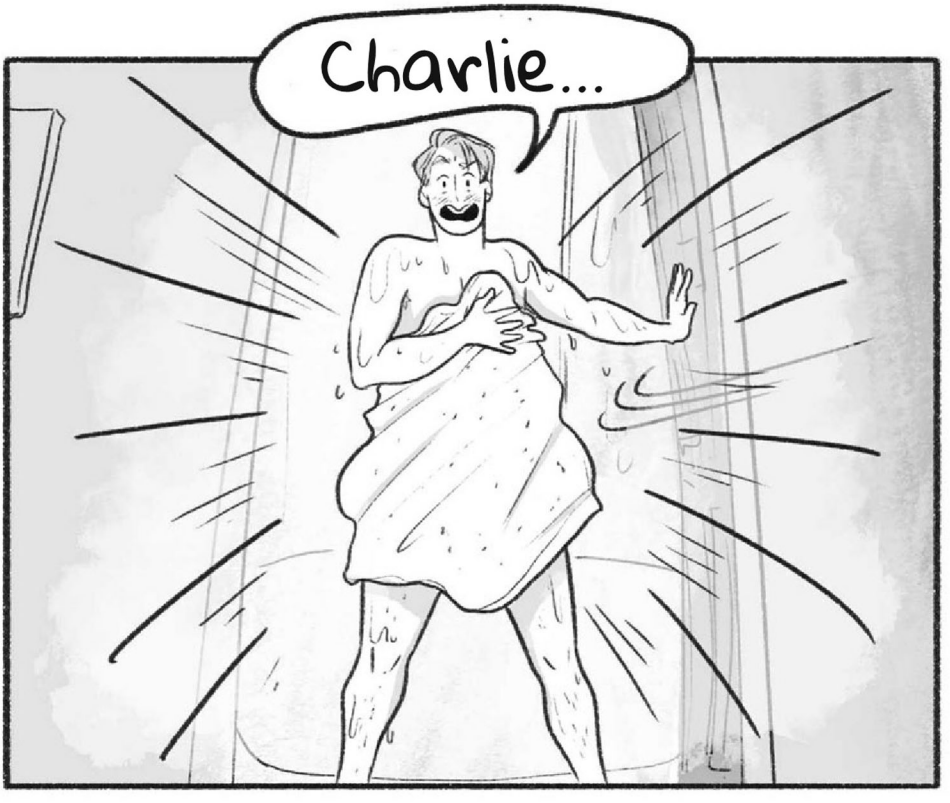
Euh...
salut ! Je peux rentrer tout seul !!

...
ATTENDS !

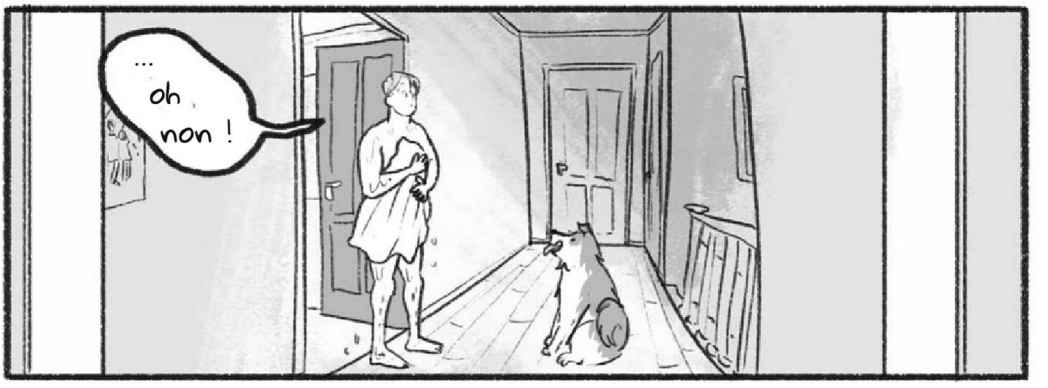
GLISSE

Charlie,
ATTENDS !!!




Charlie...

...


...
oh
non !

Oh non !
Oh non !
Oh non !
Oh non !

Des vêtements. Il me faut des vêtements.

TONNERRE
VACARME
file
MAMAN
Que fais-tu jeune homme ?
OÙ EST PASSÉ CHARLIE ?
Il a dit qu'il devait rentrer. Pourquoi ?

Nicky !!!
Tu pourrais au moins mettre des chaussures !
OUVRE

Imbécile !
Imbécile !
Imbécile !
Imbécile !
Imbécile !
Imbécile !
Imbécile !

FROTTE
Je suis trop débile !
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM
BAM

BAM
CHARLIE !!!
SOUFFLÉ
SOUFFLÉ
SOUFFLÉ
BAM
BAM
BAM
OU-OUI ?
TOKYO
BAM
BAM
BAM
SAISIT
Oh.

SOUFFLE
SOUFFLE

SOUSSPE
SOUFFLE
Sa-
salut !

SOUFFLE
SOUFFLE

Euh... Tu ne portes pas beaucoup de vêtements.
SOUFFLE
SOUFFLE
TOKYO
東京都

Tu l'as dit alors que j'étais SOUS LA DOUCHE.
... dés...

Et n'essaie même pas de t'excuser !
... d'ac.

Redis-
le ?

Tu peux...
redire
ce que tu
as dit ?

C'est gênant.
Tu veux que je le dise en premier, alors ?
Euh, je l'ai clairement dit le premier, je ne vais pas te le laisser !
HA HA HA!

Je t'aime.
Et tu n'as pas à répondre ! Je voulais juste que tu le saches parce que je ne vais pas te voir pendant des semaines et...

Je t'aime aussi.

Je t'aime tellement.

Tu ne le dis pas juste parce que je l'ai dit...
Charlie !!
Ha ha ha
Viens ici, imbécile.

Tu es encore trempé !
Ouais, ben, tu as dit « Je t'aime » pour la première fois alors que j'étais SOUS LA DOUCHE.
Oh là là, pourquoi j'ai fait ça ?
Pourquoi on est comme ça ?

Parce que tu es Charlie.
Que tu m'aimes.
Et que je t'aime.

Bon, je peux te raccompagner maintenant ?
Tu ne portes même pas de T-shirt.
TOK

Je pensais que ça te plairait. Je t'ai vu mater à la plage.
Je... Je ne MATAIS pas.
C'est bon, t'as le droit. On s'aime.
Pitié, arrête.

Ah, et j'ai besoin que tu me rendes mes pulls.
Oh. :(

Charlie, tu en as déjà cinq.
... Possible.

FERME
PAS DE LOUP
Charlie.

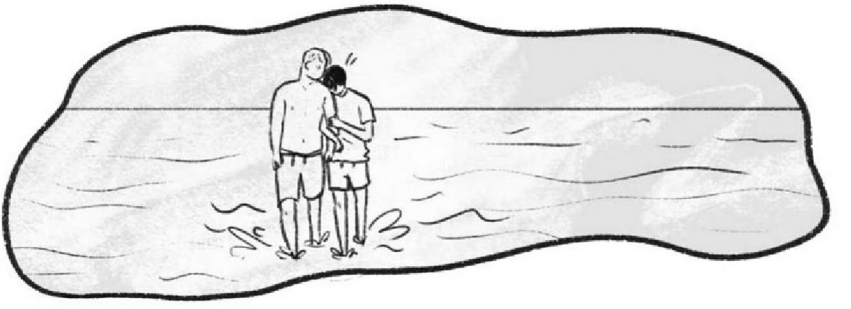
Tu es en retard.
File. Nous parlerons de tout ça demain.
D'ac !
Alors ? Tu lui as dit ?
?

Depuis quand tu te coupes les cheveux ?
Réponds à la question, Charles.
... Ouais, je lui ai dit.

Donc c'était une bonne journée ?
RETOUR À BRIDESHEAD

Ouais...

Nick et moi, on... on a parlé de...



...
Euh... ouais.
C'était bien.

Salut

Je t'aime

Tellement

SALUT je t'aime aussi

JE T'AIME !!! J'adore le dire

Tu me manques déjà

Est-ce que t'es au moins arrivé à l'aéroport lol

… non

Mes petits cousins disent bonjour !!!

Omg

Je peux venir avec toi à Minorque STP

L'avion décolle dans 1h30

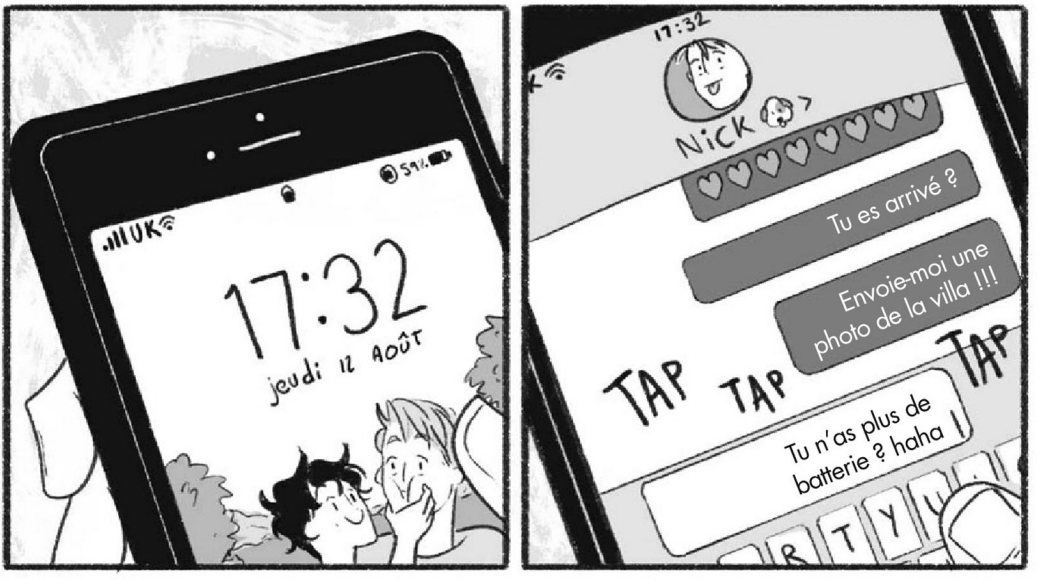
Tu peux courir si vite ???

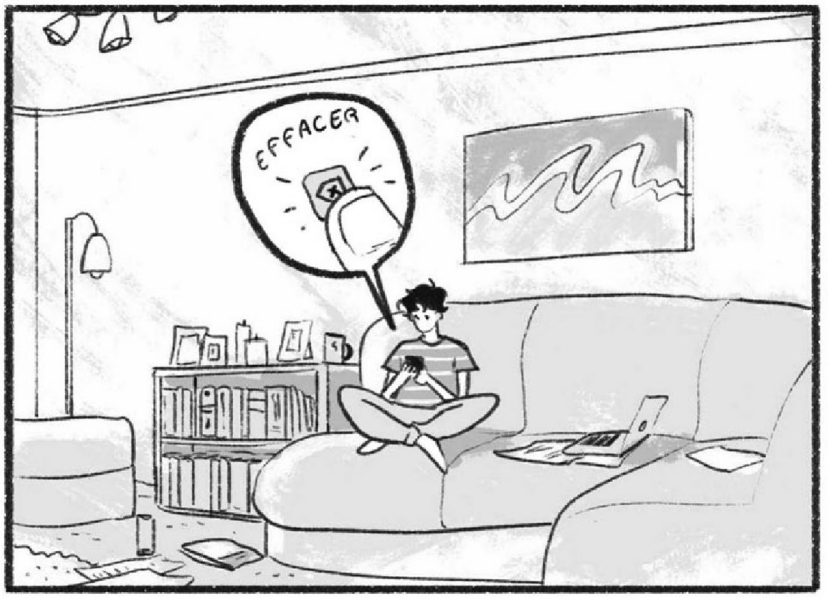
Je pourrais essayer

Je rentrerais dans ta valise

1. Lire
2. Écri
Anglais - Devoirs de vacances
Un Inspecteur vous demande
Thèmes :
- classes sociales
DING!
14:21
Jeudi 12 Août

On a atterri !!!
Reviens
3
Heathrow
Paris
2
Tu vas parler à tes parents du truc alimentaire ?
Je vais essayer


17:32
jeudi 11 août
17:32
Nick
Tu es arrivé ?
Envoie-moi une photo de la villa !!!
TAP
TAP
TAP
Tu n'as plus de batterie ? haha !


EFFACER

Charlie. Je t'ai dit de ranger cette pièce.
Ouais, juste une minute !

Maintenant, je te prie !
BZZ
BZZ
Nick
Mobile
REFUSER
ACCEPTER
BZZZ

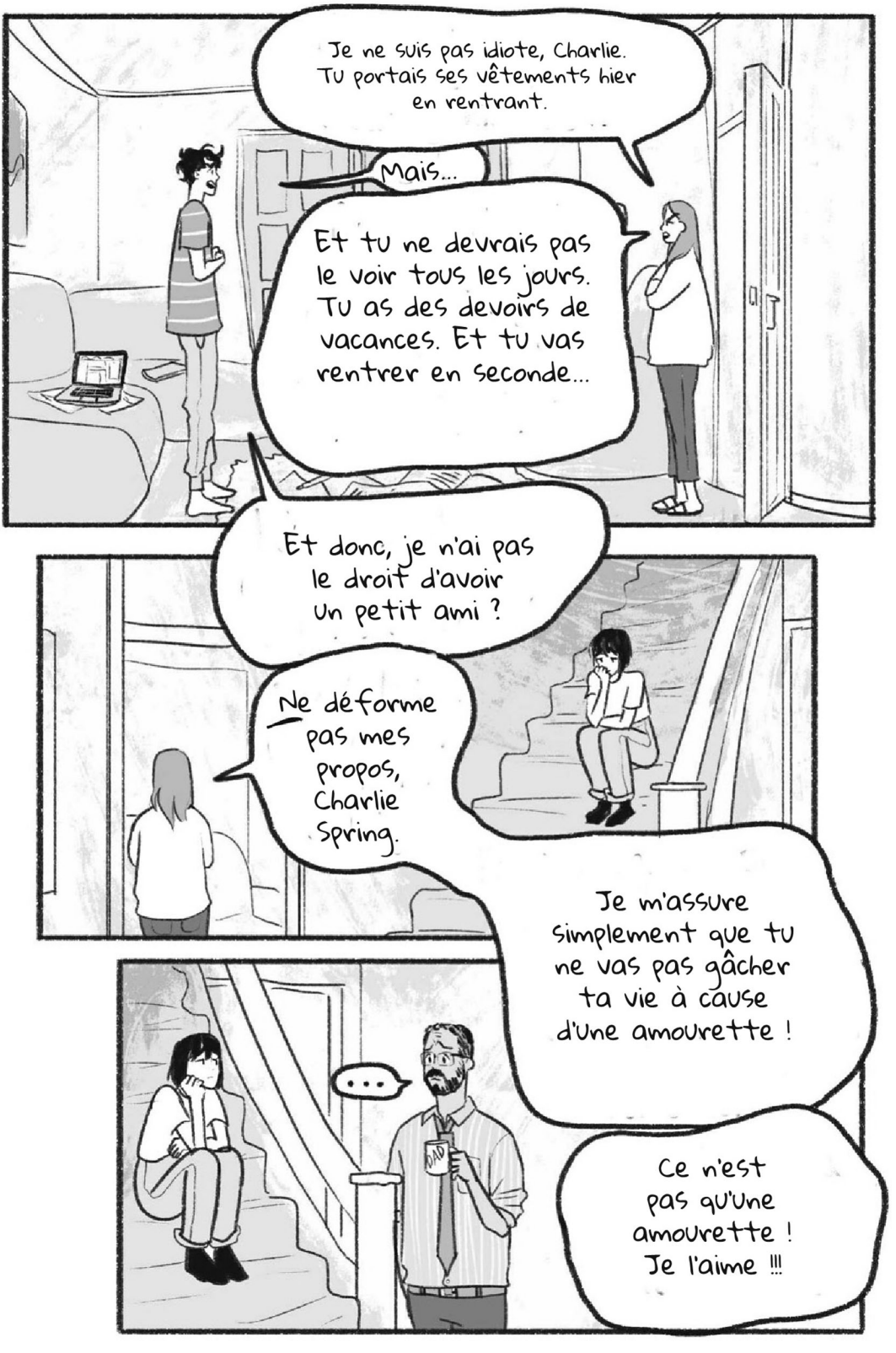
Nick ?

Charlie ! Salut !
Je suis désolé, il n'y a pas de réseau ou de wifi à la villa, j'ai dû aller en ville.

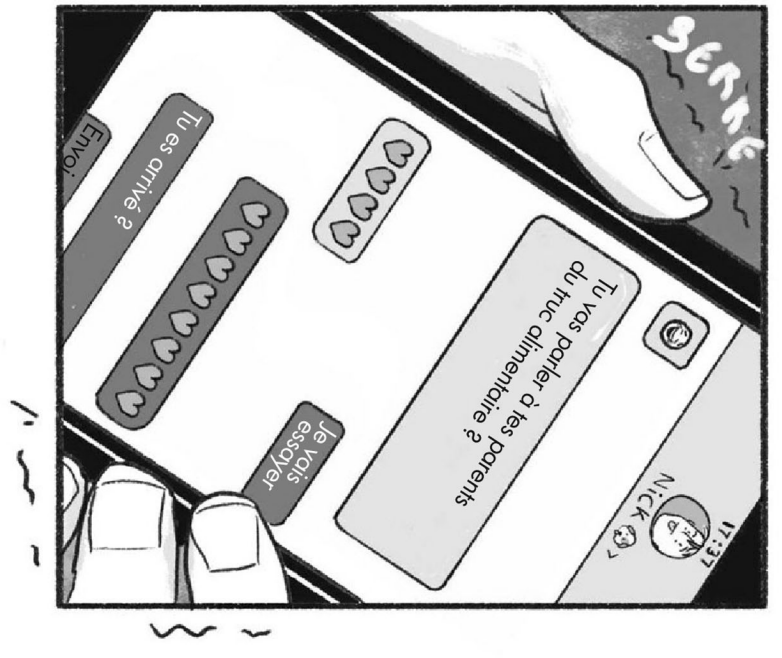
Ch..
dé...
réseau...
wi... là
Nick...
pas...
capte mal...

Charlie ! Tu ne ranges pas, là !
Attends, je parle à Nick !
SE LÈVE
Charlie ! Ça grésille !
Pose ce téléphone.
Charlie ? Tu es là ?

CLICK
Échec de l'appel
TUT TUT TUT
Tu sais quoi? Il fallait qu'on parle de Nick de toute façon.
Tu ne devrais pas rester aussi tard chez lui.
Tu es trop jeune pour avoir des rapports sexuels.
Quoi...
On... On ne ...


Je ne suis pas idiote, Charlie. Tu portais ses vêtements hier en rentrant.
Mais...
Et tu ne devrais pas le voir tous les jours. Tu as des devoirs de vacances. Et tu vas rentrer en seconde...
Et donc, je n'ai pas le droit d'avoir un petit ami ?
Ne déforme pas mes propos, Charlie Spring.
Je m'assure simplement que tu ne vas pas gâcher ta vie à cause d'une amourette !
...
Ce n'est pas qu'une amourette ! Je l'aime !!!

Jane. Allez, tu es trop dure.
Sa vie ne peut pas tourner autour de son petit ami !
J'essaie de veiller sur lui !


BERRE
Tu vas parler à tes parents du truc alimentaire ?
Je vais essayer
Tu es arrivé ?
Envoi
NICK
17:37

MAIS...
FICHEZ-MOI LA PAIX !!!
BLAM BLAM
BLAM

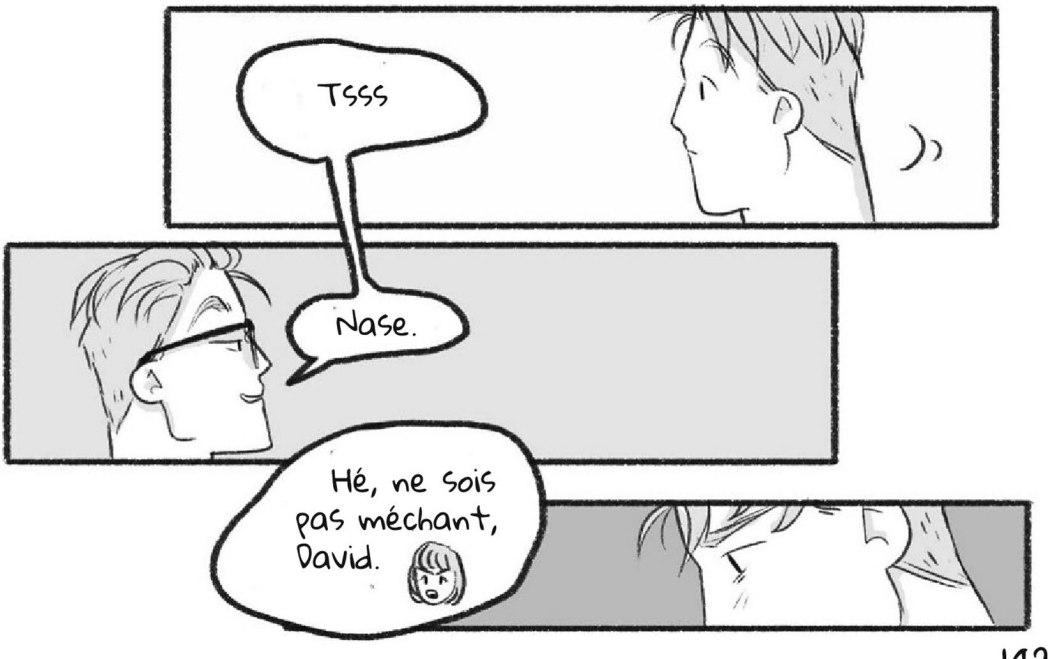
Julio, tu ne peux pas me reprendre comme ça devant lui.
Mais tu sais que tu te montrais trop dure.
Je... je dis toujours ce qu'il ne faut pas avec lui.

MUSIC
Argh je crois que le réseau est mauvais partout ici !!! J'espère que ce message va passer ! Je vais essayer de t'écrire le plus souvent possible. Je t'aime !!!
Pas de souci ! Je t'aime aussi

La première semaine.

Nick, pourquoi Nellie n'est pas là ?
Nellie n'aime pas l'avion ! Elle reste chez papy et mamie.

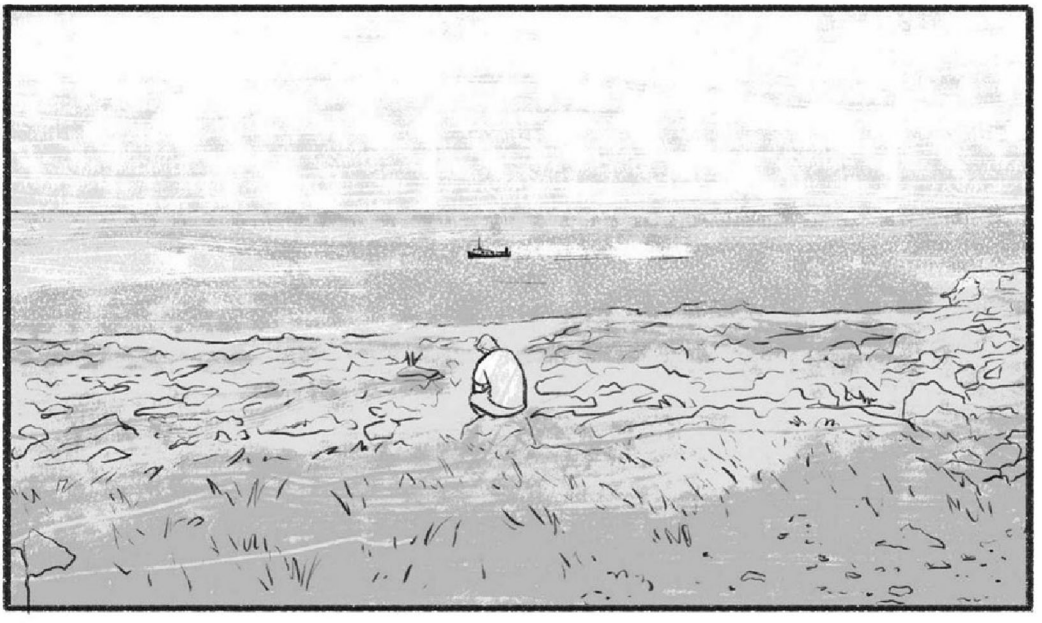
Il faudra que tu amènes ton petit ami l'an prochain, Nick !
Ouais ! Carré-ment !

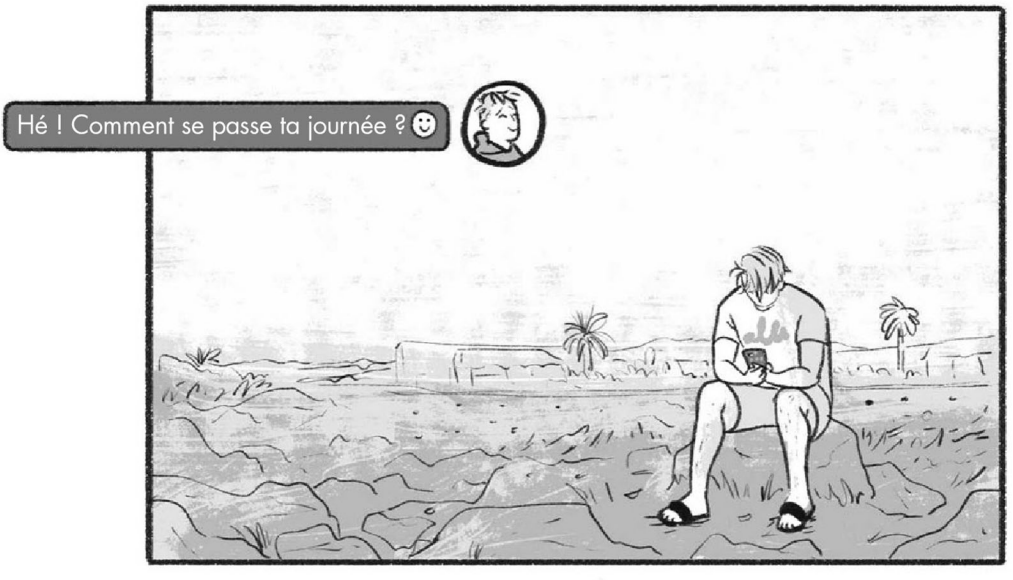

Tsss
Nase.
Hé, ne sois pas méchant, David.

Charlie !!! Réponds aux messages dans le groupe hahaha
RETOUR À BRIDESHEAD
EVELYN WAUGH
Désolé j'étais occupé lol
Tu viens au ciné la semaine prochaine ou pas ???
Ouais !

Comment ça se fait que tu sois si mauvais pour répondre aux messages

La deuxième semaine.





SALLE 6
SALLE 5
SALLE 3
Hé !?

Tu n'as pas dit un mot de la soirée...
Ça va ?
C'est juste Nick qui te manque ou...
Y a autre chose ?

Mon lacet est défait.
SALLE 4

C'était pas mal ! Je suis allé au ciné avec la bande. Et toi ? ☺

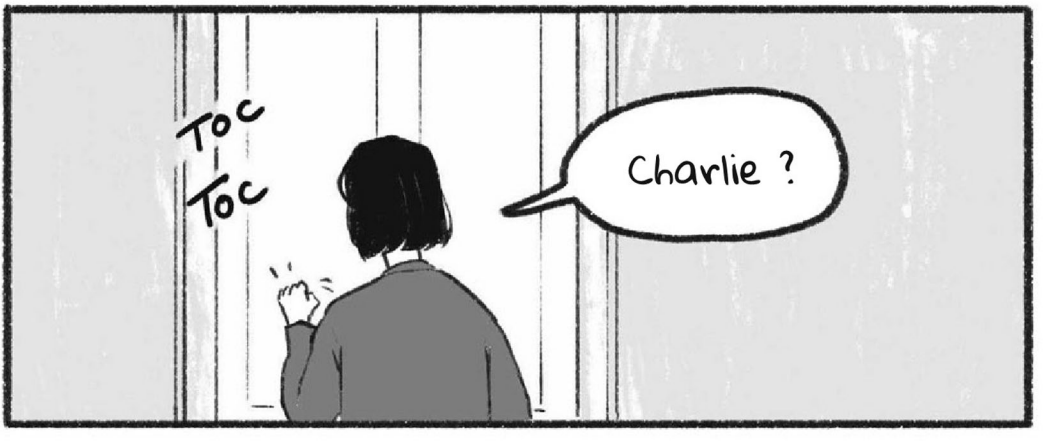
Se Brise
Mais put...
David !
Quoi ? On est en vacances ! Lâche ton portable !
Va te faire.
Oooh fais pas la tête !

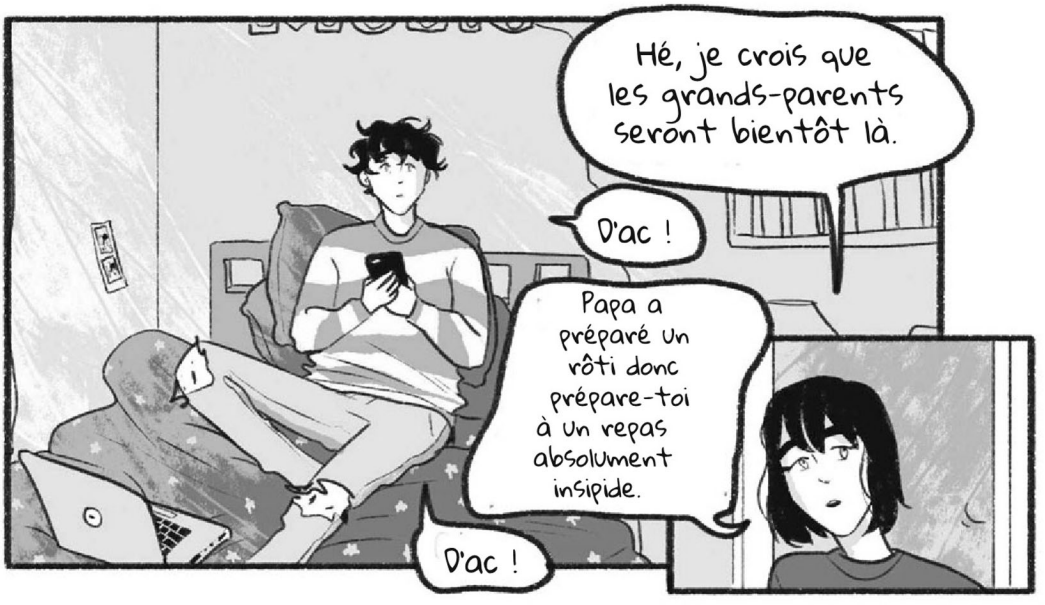
Tu es resté non-stop sur ton téléphone à parler avec ton petit chéri.
Je ne savais pas que les gays étaient si accro !

Et tu n'as même pas parlé de lui à papa.
Ça va être bizarre à ton anniversaire.
...

SAISIT
Haha bonne nuit !!
Hé ! Comment se passe ta journée ?
C'était pas mal ! Je suis allé au ciné avec la bande. Et toi ?

La troisième semaine.




Hé, je crois que les grands-parents seront bientôt là.
D'ac !
Papa a préparé un rôti donc prépare-toi à un repas absolument insipide.
D'ac !

...

... Quoi ?

Tu vas b...

Que disiez-vous de mes talents culinaires ?

Rien. On arrive dans une seconde, papa.
Hmpf.

C'est déjà notre dernière soirée à Minorque, vous y croyez ? Ces trois semaines ont filé à une vitesse !

Le climat anglais me manquerait presque !

¡Hola, abuelo!
¡Charlie! ¿Cómo te va en el colegio?
¿B...bien?

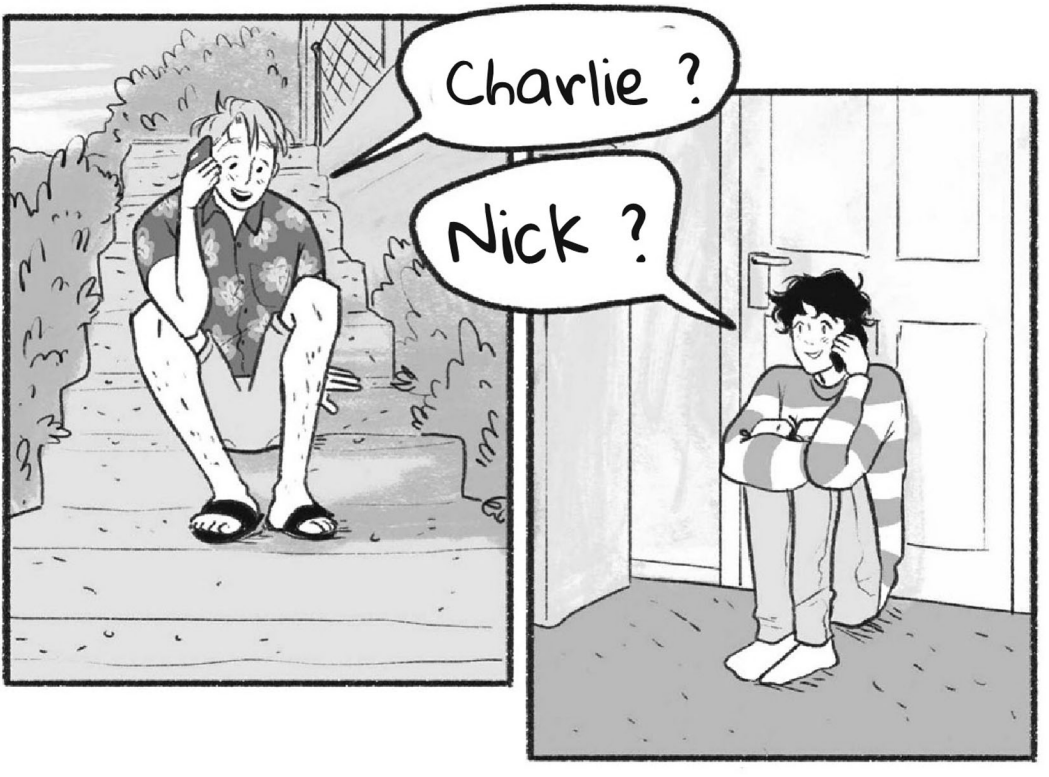
Ah, ils ne t'apprennent toujours pas le bon espagnol, à l'école !

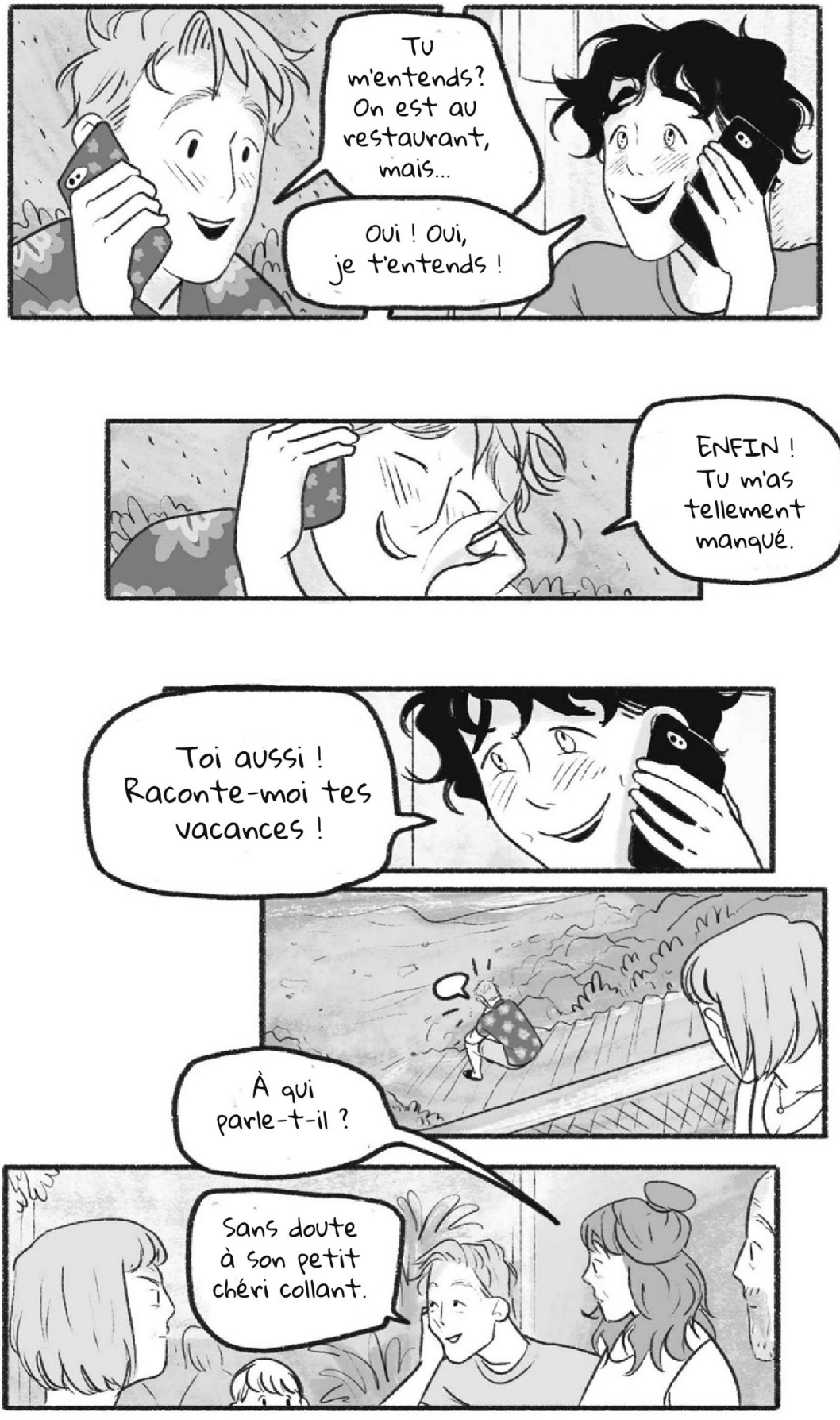
Quelque chose ne va pas, Charlie ?

Je... ouais, désolé... je ne me sens pas bien... euh... je reviens dans une minute.

Nick Nelson
message

Ah... Je reviens tout de suite !!!


Charlie ?
Nick ?


Tu m'entends? On est au restaurant, mais...
Oui ! Oui, je t'entends !
ENFIN ! Tu m'as tellement manqué.
Toi aussi ! Raconte-moi tes vacances !
À qui parle-t-il ?
Sans doute à son petit chéri collant.

Ça suffit, David.
J'ai eu ma dose de tes petits commentaires sarcastiques pour les vacances.
Si c'est pour être méchant, tu resteras à la maison l'an prochain.
se RENFROGNE

Alors... le reste, ça Nick... Je...

Nick... Je...

Je ne
peux rien dire
à mes parents.

P...
pourquoi
pas ?

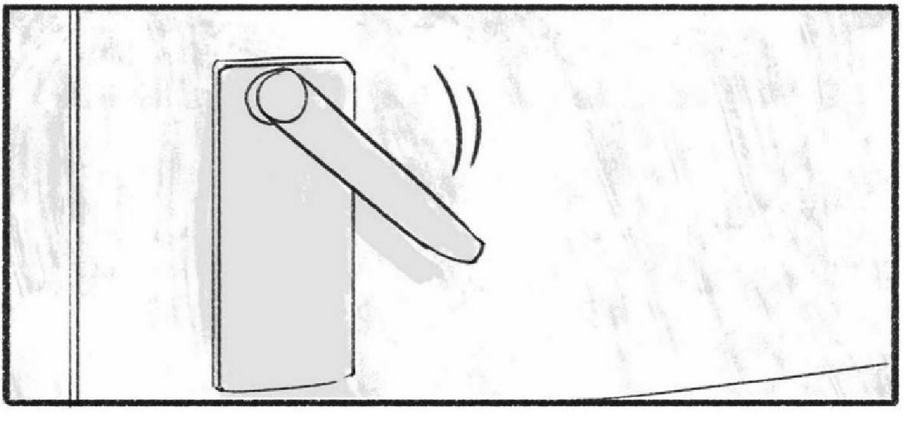
...

C'est juste que... je ne peux pas discuter avec eux.
Ma mère n'est pas comme la tienne. On ne... On ne parle pas de choses émotionnelles.
Elle se met vite en colère.

Mais...
Charlie, je...

Je...
ne sais pas quoi faire.

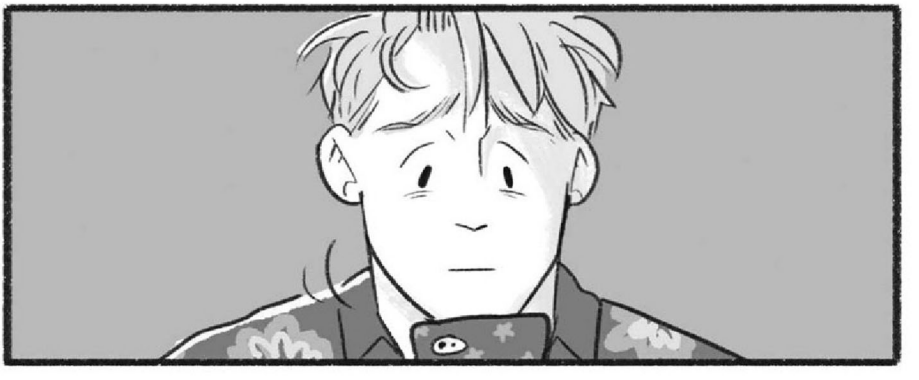
TOC TOC
Charlie?



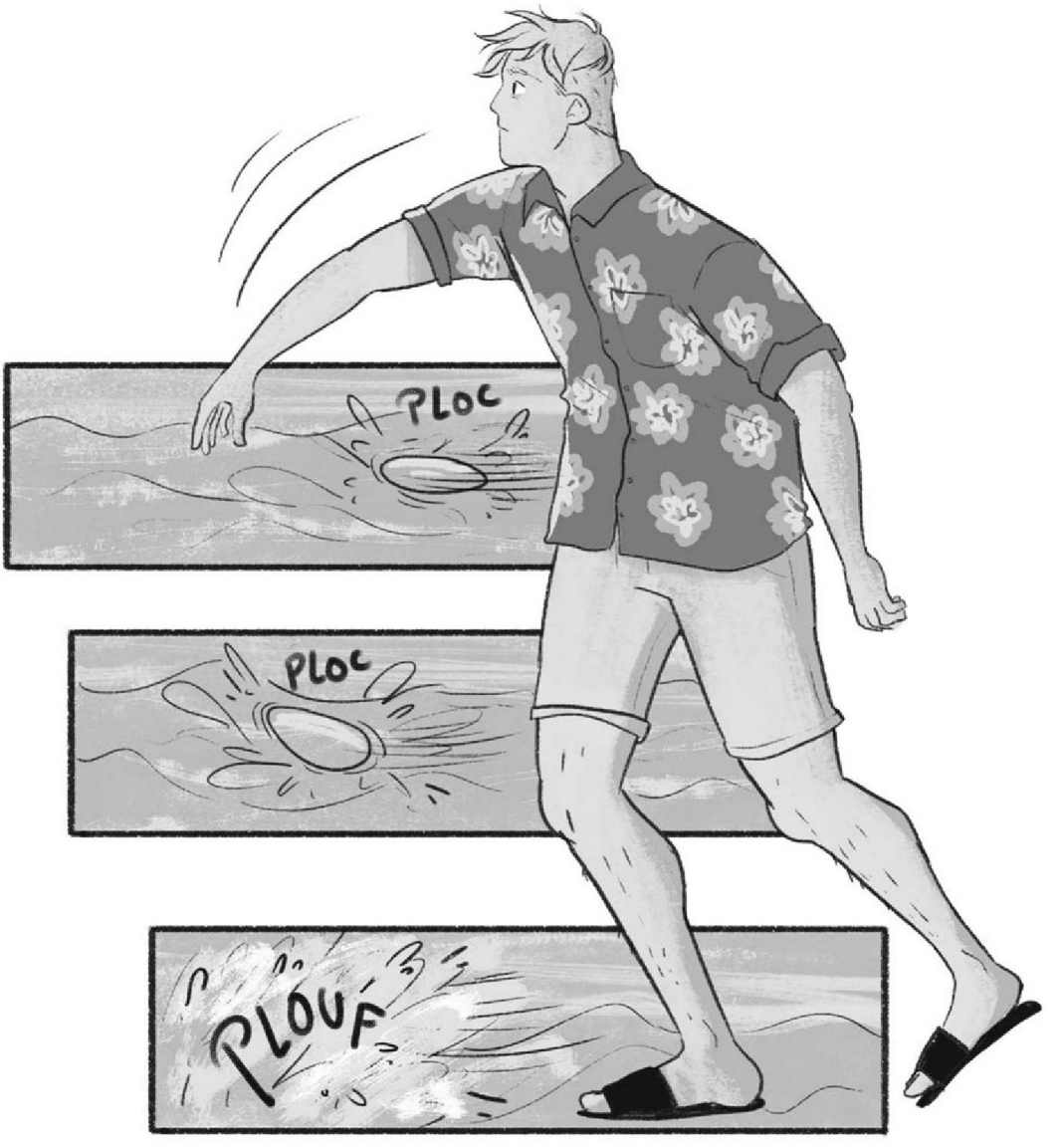
Ça va mieux ?
Ouais.
Tu reviens à table ?
Ouais.
PART

Je dois y aller ! Je t'aime !
Je...

CLIC
... t'aime.



Et maintenant ?


PLOC
PLOC
PLOUF

Chéri ? Ça va faire vingt minutes que tu es là.

Mon cœur... que se passe-t-il ?
Je crois que Charlie souffre d'un trouble alimentaire. Et je ne sais pas quoi faire.
Un trouble alimentaire... Tu en es sûr ?
Ouais, il... Parfois, il n'arrive pas à manger. Souvent, même.

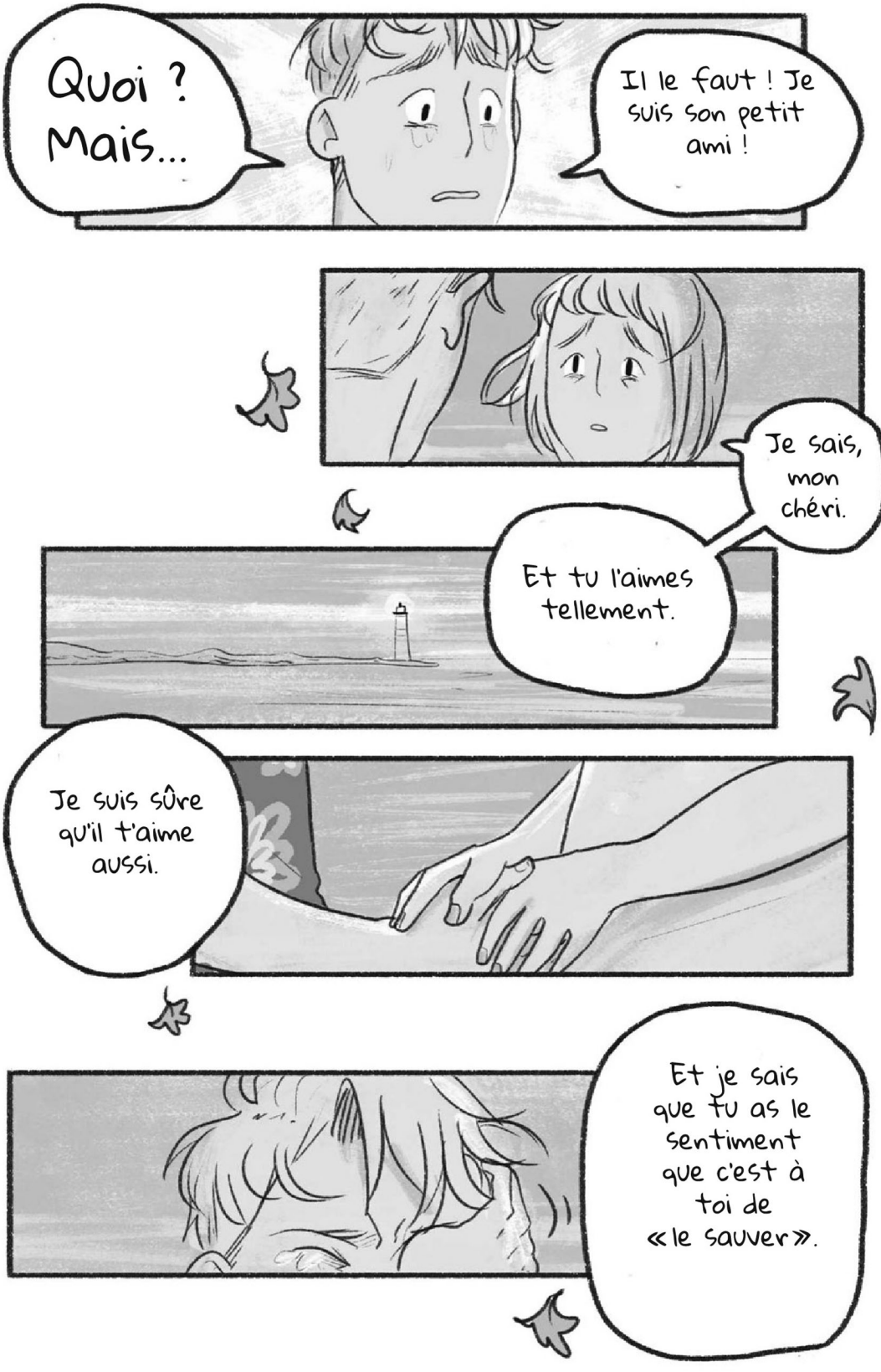
Il a vraiment du mal à manger. Chaque fois ça le fait angoisser, et ça a empiré ces derniers temps,
et je le pousse à en parler à ses parents mais il dit qu'il ne PEUT pas, il ne peut pas leur parler de ce genre de choses, et...
je ne sais pas quoi faire. Je ne veux pas le forcer à manger parce que ça le contrarierait et ça le stresserait, mais...
... si je ne fais rien, alors, il va... il va...

Je l'aime. Et j'ai vraiment peur.
SANGLOTE

Tu as seize ans, mon cœur.
C'est lourd à porter, à seize ans.

C'est normal d'avoir peur.
Je ne sais pas quoi faire. Je ne sais pas comment régler ça.

Tu ne peux peut-être pas, mon chéri.


Quoi ? Mais...
Il le faut ! Je suis son petit ami !
Je sais, mon chéri.
Et tu l'aimes tellement.
Je suis sûre qu'il t'aime aussi.
Et je sais que tu as le sentiment que c'est à toi de «le sauver».

Je sais que vous avez l'impression d'être tout l'un pour l'autre,
mais cette dépendance n'est saine pour aucun de vous.
Charlie a besoin de l'aide de quelqu'un qui n'est pas son petit ami de seize ans.

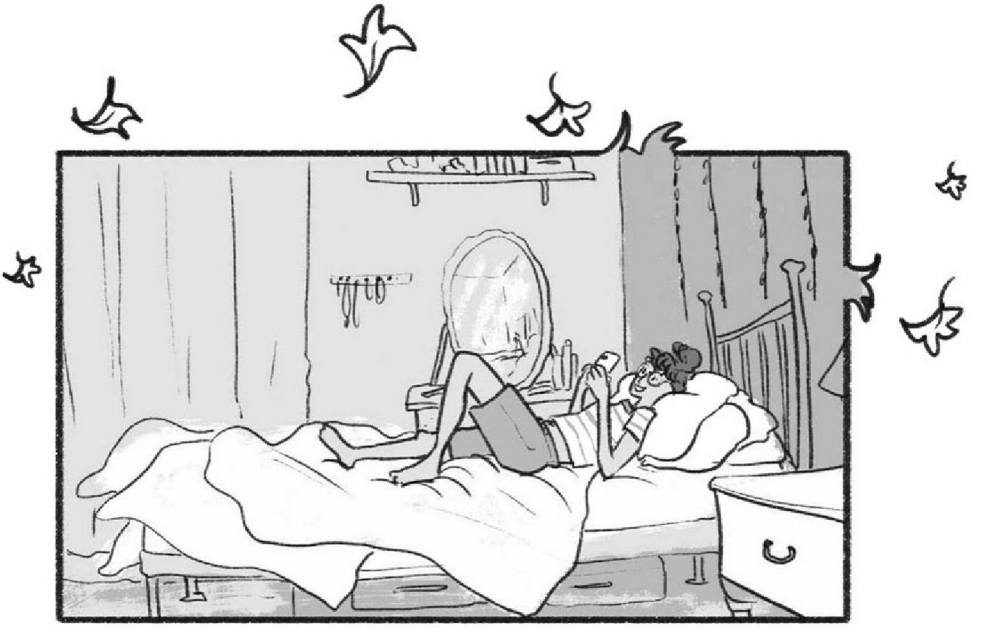
Il a besoin d'un médecin ou d'un thérapeute ...
Quelqu'un qui s'y connaît en troubles alimentaires et qui sait les traiter.
Comment annoncer à quelqu'un qu'on souffre de troubles alimentaires
Parler de santé mentale peut être effrayant, mais partager vos sentiments peut être un premier pas crucial vers la guérison. Cette page aborde les points suivants :
- À qui dois-je parler ?
- Que dois-je dire ?
- Que dois-je fai
L'amour ne soigne pas les maladies mentales.

Donc... donc je ne peux pas l'aider ?

Je n'ai pas dit ça.

RENIFLE
C- comment, alors ?
FROTTE

Eh bien... il existe de nombreuses façons.



Tu peux être présent.
Pour écouter.
Pour parler.
Pour lui remonter le moral s'il passe une mauvaise journée.
WELL

Et les mauvais jours...
Salut !!
Salut... Ta mère m'a laissée entrer.

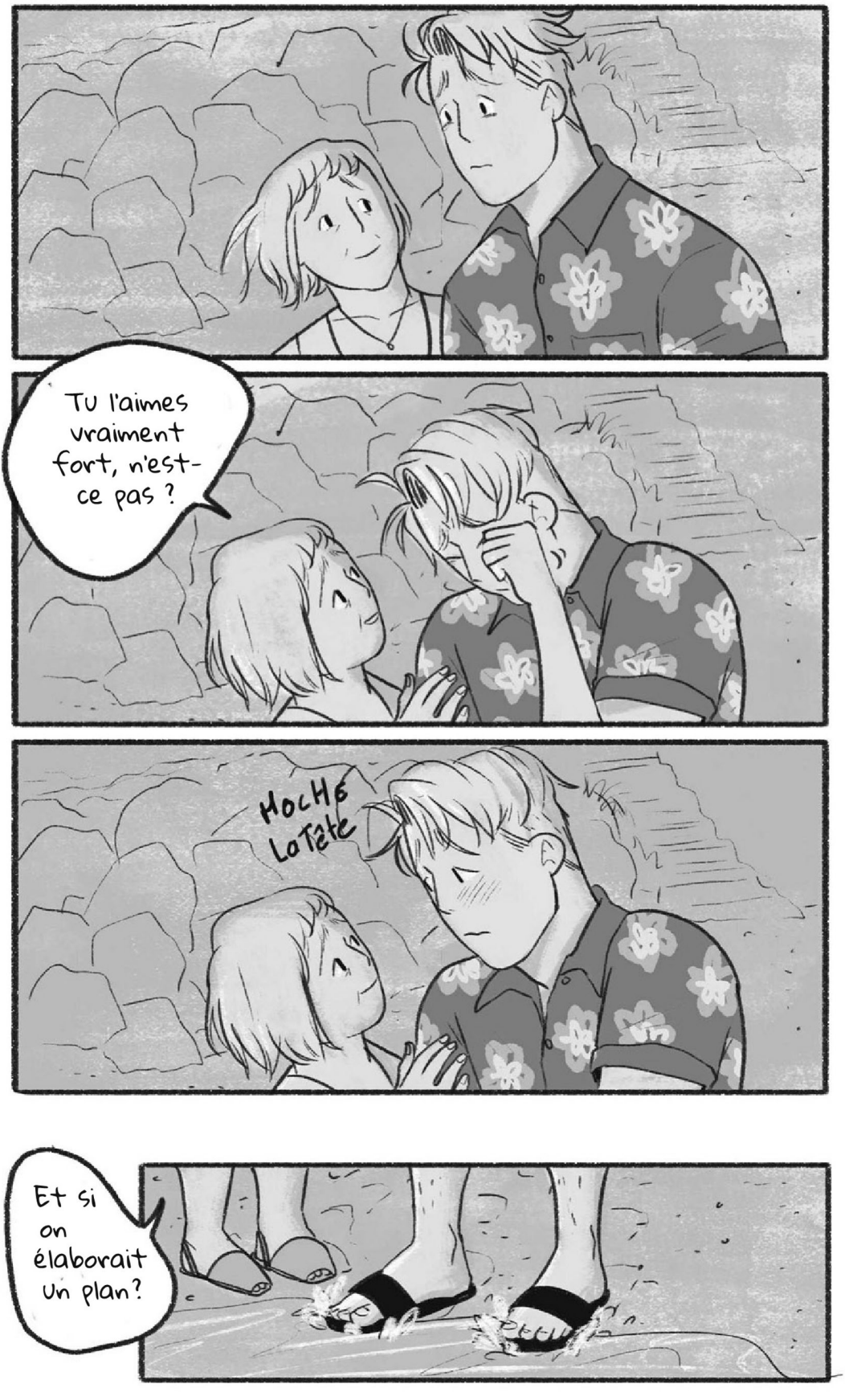
Comment tu te sens ?
J'ai tellement mal à la gorge.
Tu veux regarder un film ?
Trop fatiguée...

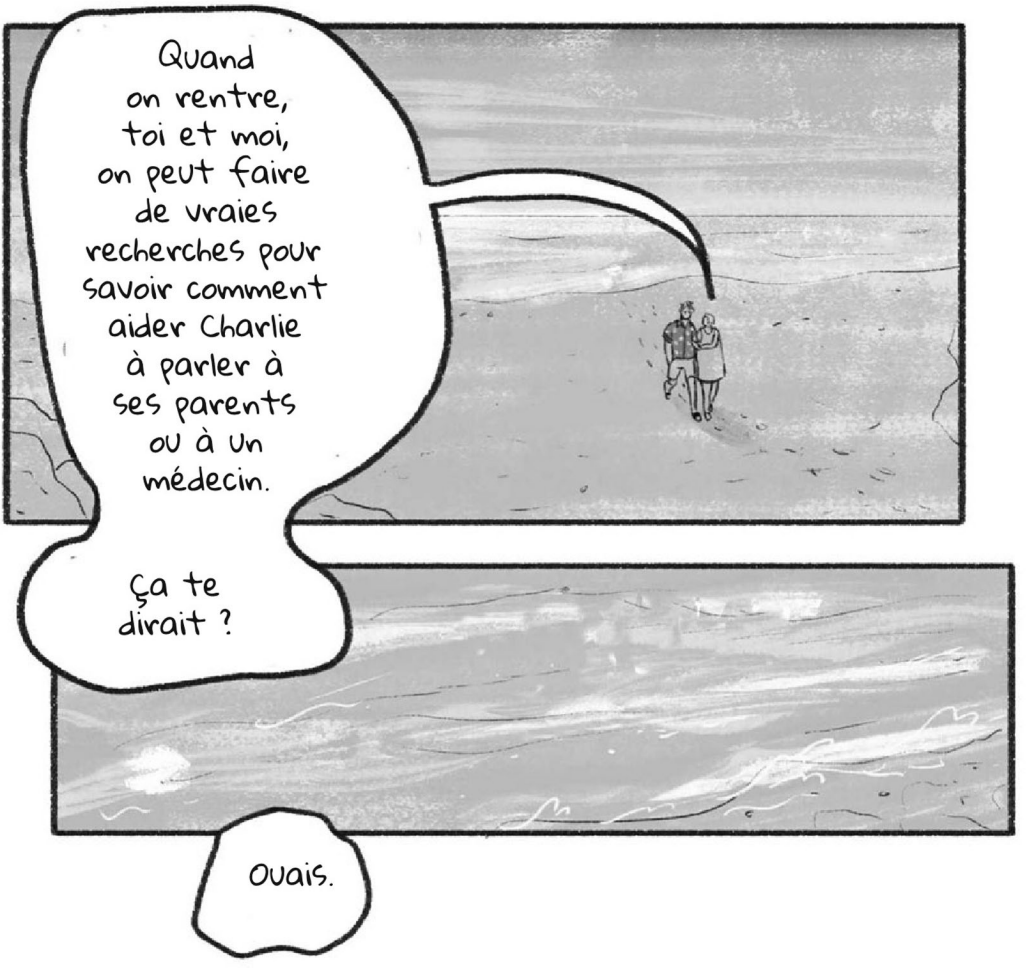
Tu peux demander ce dont il a besoin pour faciliter les choses.
On fait la sieste ?
Tu vas être malade aussi.
M'en fiche.

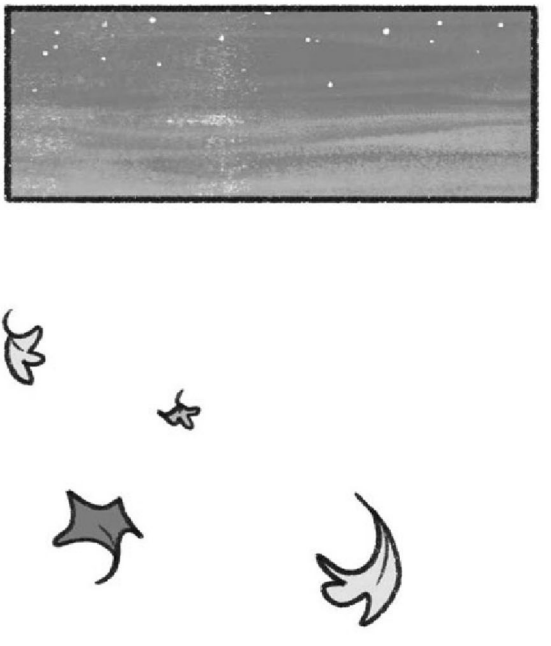
Rester à ses côtés,
malgré les difficultés...

Tout en sachant que...
parfois, les gens ont besoin de l'aide de plus d'une personne.

C'est ça l'amour, mon chéri.


Tu l'aimes vraiment fort, n'est-ce pas ?
HOCHE LA TÊTE
Et si on élaborait un plan?


Quand on rentre, toi et moi, on peut faire de vraies recherches pour savoir comment aider Charlie à parler à ses parents ou à un médecin.
Ça te dirait ?
Ouais.



J'ai trop hâte de te voir demain !!!!!!!

Pareil !!!!!!!! TU ME MANQUES
7
!!
!?!
!!?
!!
Sors-moi de là.
Tu veux dire que tu as envie de retourner en cours ?
Aucun endroit n'est pire que cette maison.

Hé, tu te sens mieux ???
Oui, je vais bien !
Sûre ?
Oui, promis !

INQUIÉTÉ

Bon, tu m'as clairement refilé ta crève là.
Je vais mieux !!!
C'est bon. Je sais que tu ne peux pas te passer de moi parce que je suis trop sexy.
Oh punaise.

Je n'arrive pas à croire que je suis en première !!!

J'oublie toujours que tu as un an de plus que moi.
Pareil. Je me sens trop vieille. Mais j'ai tellement hâte d'aller en cours !

Tu as hâte d'aller en cours ?
Oui ! Art, textile, cinéma et anglais. Et plus jamais d'EPS.

Bon... on se retrouve à la sortie ?
Ouais.

Je peux t'embrasser ?
On va juste au lycée !
Mais c'est ce que font les couples devant le portail !

T'es vraiment un nerd, j'te jure.

SIXTH FORM

Casiers des Secondes et premières

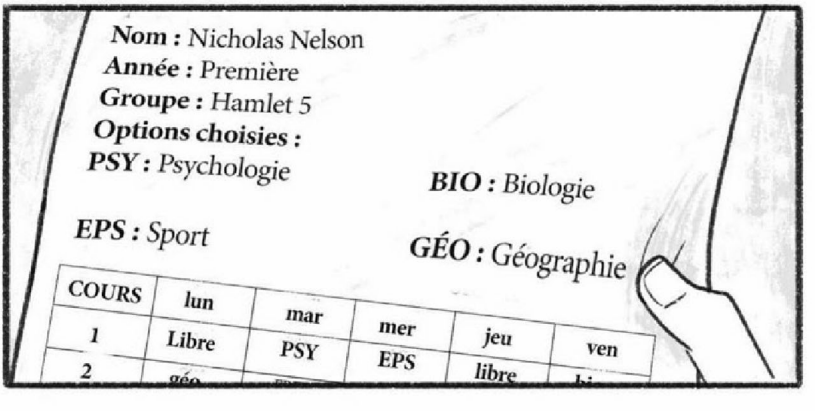
Tu ferais mieux d'y aller avant qu'on nous voie ensemble.
Truham grammar School
parking du personnel

Pourquoi? C'est interdit de faire du covoiturage ?

Ben... maintenant qu'on enseigne TOUS LES DEUX à Truham... on devrait être prudents.
Les gosses n'auront que ça à la bouche s'ils apprennent qu'on est en couple.

Alors, on est en couple ?

J'espère bien. On a passé tout l'été ensemble.
À tout'


Nom : Nicholas Nelson
Année : Première
Groupe : Hamlet 5
Options choisies :
PSY : Psychologie
BIO : Biologie
EPS : Sport
GÉO : Géographie
COURS
lun
mar
mer
jeu
ven
1
Libre
PSY
EPS
libre
2

Nick !

CHRISTIAN
OTIS
SAI

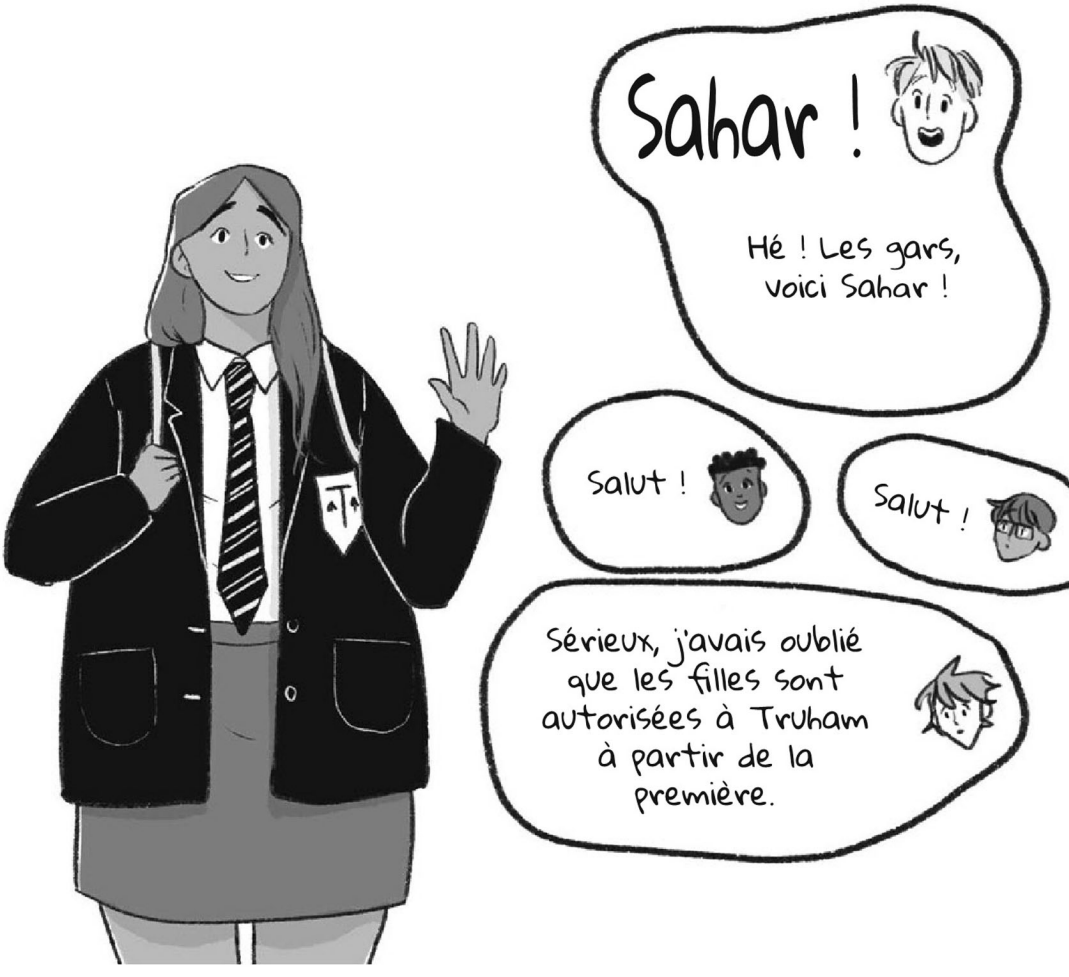
Bah alors, Nick, où t'étais passé tout l'été ?
Grave, j'ai cru que tu avais disparu !
Ah ouais, ben, j'étais à Minorque pendant trois semaines, donc...

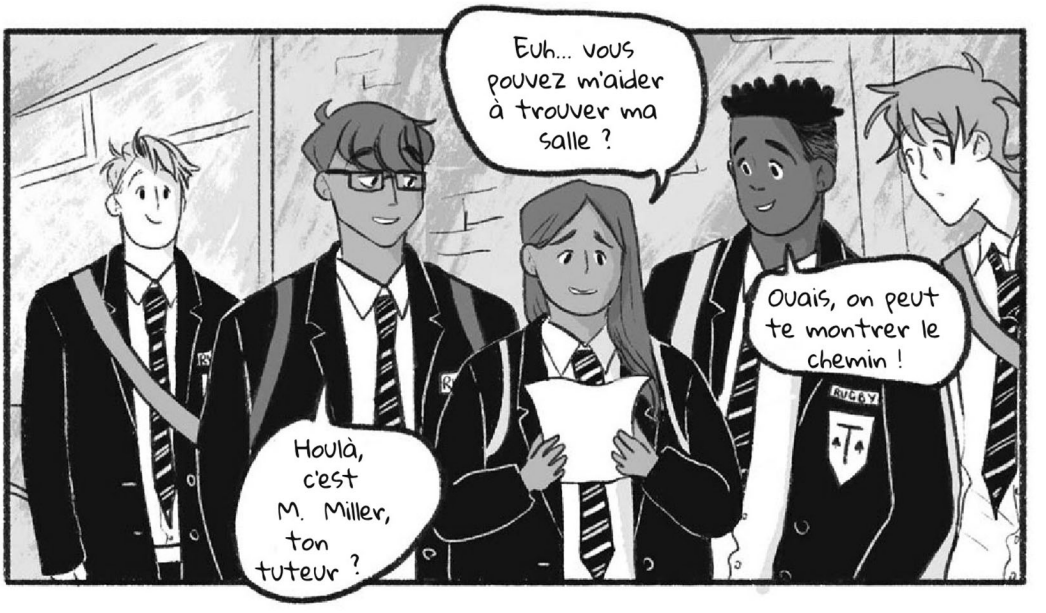
Donc ça n'a rien à voir avec le fait que tu as un MEC.
...
Oh, on balance ça comme ça.

Donc... vous savez pour Charlie et moi ?
Ben... je crois que toute notre année est au courant.
Désolé si on t'a mis trop mal à l'aise pour nous le dire.
Ton commentaire sur les « très bons amis » n'a sans doute pas aidé.
Je l'ai dit UNE FOIS.
Quand vas-tu arrêter de ressortir ça ?

J'arrive pas à croire que Nick est le premier à être en couple !
Pareil.
Comment ça, t'arrives pas à le croire ?

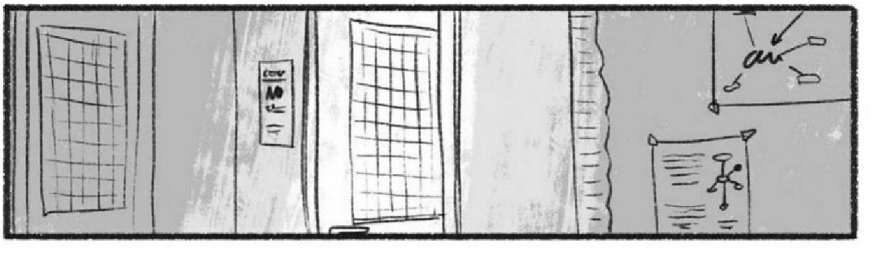
Nick !


Sahar !
Hé ! Les gars, voici Sahar !
Salut !
Salut !
Sérieux, j'avais oublié que les filles sont autorisées à Truham à partir de la première.


Euh... vous pouvez m'aider à trouver ma salle ?
Houlà, c'est M. Miller, ton tuteur ?
Ouais, on peut te montrer le chemin !
RUGBY

DING
RUGBY
8:07
4G
Charlie
Pareil !!!!!!! TU ME MANQUES
Aujourd'hui
Hé, t'es déjà au lycée ?
PRESQUE
Dépêche, j'ai besoin de t'embrasser

SERRE



B23

Salut
Salut

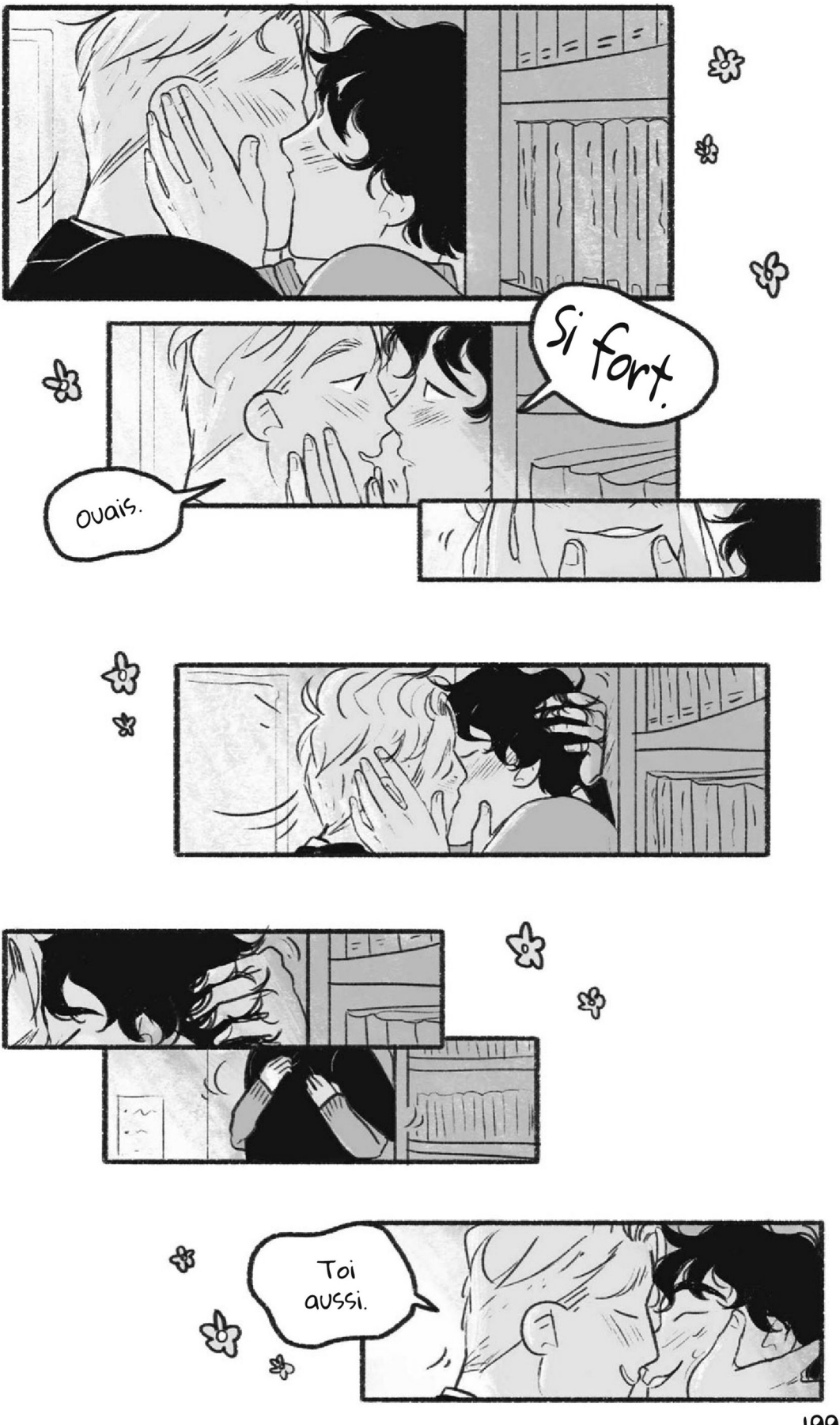
Pas de bisou ?
Câlin d'abord !

D'ac

Bon, c'est encore bizarre de s'embrasser en public.
Ce n'est pas comme si on voulait des spectateurs.
Ils sortent ensemble

... Cette salle est libre.
Allez ! Il ne reste que cinq minutes avant la réunion !

TIRÉ
TU M'AS MANQUÉ.


Si fort.
ouais.
Toi aussi.

Attends ... Tu portes la cravate des premières !
Euh... oui ?
Haha... Je sors avec un prem-ière.
Et ???
... et c'est sexy !
Charlie !!

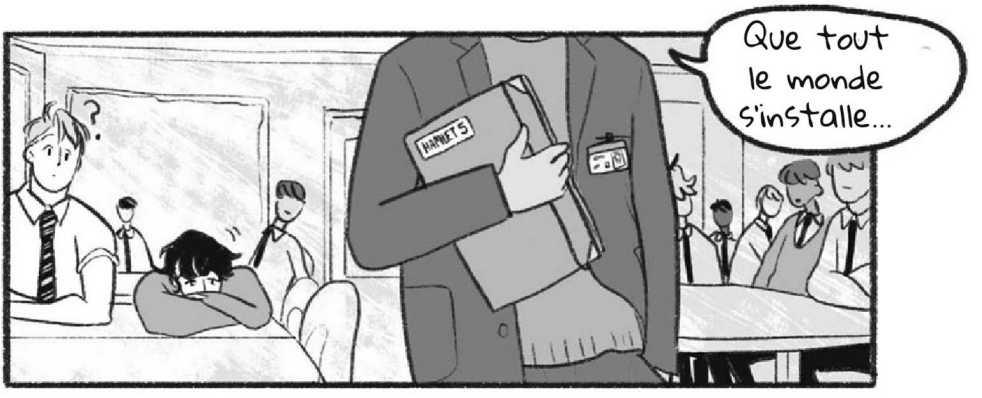
BON RETOUR
HAMLET 5!
ZZZ

Vous vous inquiétez pour un proche

Il peut être difficile de parler de santé mentale même avec les personnes les plus proches. Vous craignez peut-être d'avoir un mot déplacé ou de contrarier la personne en question. Mais rompre le silence peut être un premier pas capital vers la guérison.

oici quelques conseils pour parler à
proches de leur santé mentale :

Bon !


Que tout le monde s'installe...
HAMLET'S

Je suis M. Farouk. Je serai votre tuteur cette année.

Tu t'es endormi ?
Haha ! Oups.

Je suis si fatigué ...

Tu veux venir chez moi, samedi ?

Évidemment ! C'est ton anniversaire !

Mon père sera là, donc... j'ai pensé que je pourrais te le présenter.
Oh !!! Oui !
Nick et Charlie ! Un peu de silence !

Samedi

OUVRE

Salut...

Hé... Qu'est-ce qu'il se passe ? Ça va pas ?

Mon père n'a pas pu venir. Il a eu un empêchement.
17
Enfin... Il n'a jamais vraiment dit qu'il viendrait, mais... ouais...
...

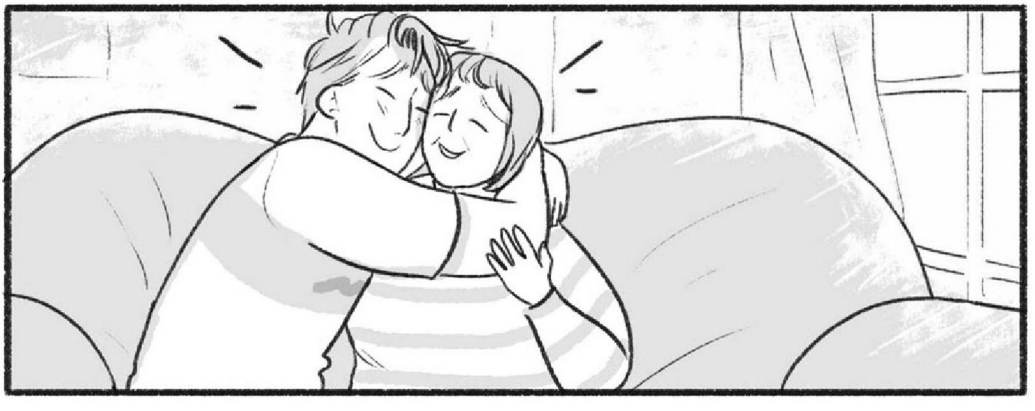
LÂCHE
JOYEUX
ANNIVERSAIRE

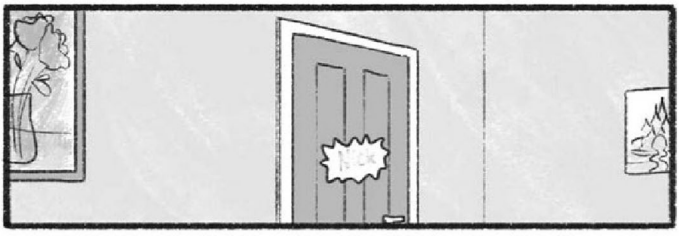
Ça va, je m'en fiche...

Bon, on va quand même passer un super aprèm d'anniversaire !

17

BON POUR
lo Pegons de conduite
je t'aime MAMAN xx




TOC TOC

Attends... c'est...
OK
Charlie, SÉRIEUX !
Ce sont tous les pulls que tu m'as empruntés ???
HA HA HA !!

Tu es sûr de vouloir me les rendre ?
Ben... Ils n'ont plus ton odeur !
Tu aimes mon odeur ?
Je... Ne rends pas ça gênant !
Nick !!!
HA
HA
HA
HA!!

J'aime ton odeur aussi.
Tu rends ça gênant !
M'en fiche.

ATTENDS ! TU dois en garder un !
SE PENCHE
Tiens, je l'ai porté hier !
... TU aimes que je porte tes vêtements ?
Ben... ouais.

Il y a un vrai cadeau au fond du sac.

... Ne juge pas mes talents d'emballage.

DÉCHIRE

SOUVENIRS
ALBUM PHOTO

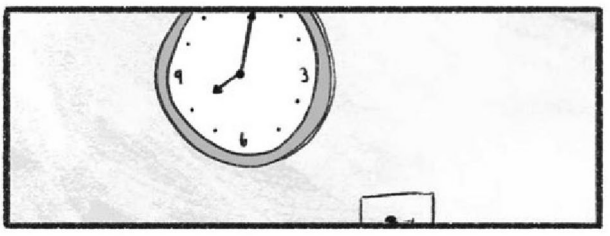
tu m'as donné une photo de nous dans
la neige, en voici une sous le soleil,
je t'aime, Charlie

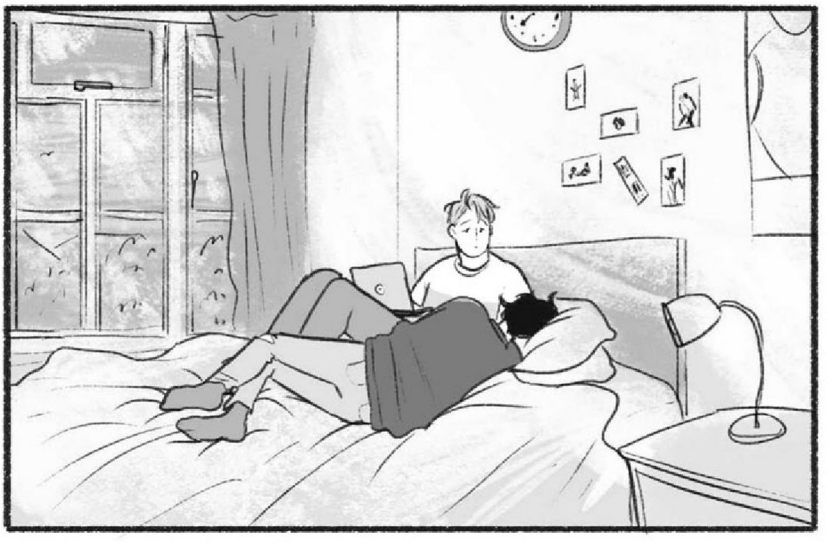
tu m'as donné une photo de nous dans la neige, en voici une sous le soleil, je t'aime, Charlie

BLAM

Alors, ça te plaît ?

Je t'aime!





Hein ?
Char... Tu m'as dit de te réveiller à huit heures.

Entamer la conversation

1. Choisir un endroit où vous vous sentez tous les deux en sécurité

Euh...
Oui ?

Tu sais que je t'aime.
Oui ! Moi aussi.
Je... Eh bien...

Mentionner les choses qui vous inquiètent
Dites-lui que vous tenez à iel.

Je suis très heureux qu'on ait parlé de... tu sais, euh... de santé mentale, mais... je suis toujours très inquiet pour toi.

Essayer d'éviter de centrer la conversation sur la nourriture ou le poids.
...
Pas que pour l'alimentation !
Je...
J'ai remarqué que tu étais très stressé et fatigué.
Certains jours... Tu as vraiment l'air très triste.

Et parfois, j'ai empiré les choses...
J'ai dit ce qu'il ne fallait pas, ou alors je ne savais pas quoi faire !

Je ne peux pas arranger ça !
Je veux vraiment que tu parles à tes parents ou... à un médecin, ou autre.

Je... peux pas...
sanglote

Je sais que c'est dur, mais...
Sanglote
Je suis tellement inquiet et je... je ne peux pas te faire aller mieux.
Je ne vois vraiment pas comment je pourrais aller mieux.
TU PEUX !
Je te le promets, tu dois juste demander de l'aide.

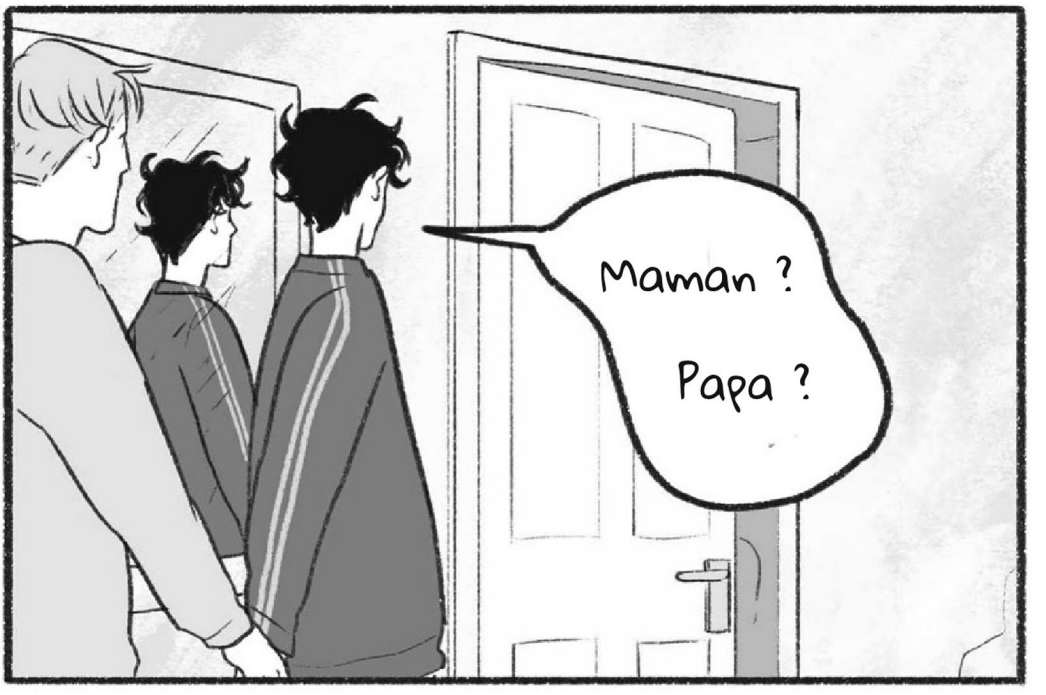
Hoche la tête

S'iel reconnaît avoir besoin d'aide, l'encourager
à en chercher le plus tôt possible.

Et si mes parents disent que je fais semblant, ou... ou qu'ils se mettent en colère...

Et si je venais avec toi ? Je sais pas... juste pour te tenir la main ? Ils ne se mettront sûrement pas en colère si je suis là !
Hoche la tête
Euh, sinon... J'ai lu sur Internet que c'est parfois plus simple de l'écrire ?

Ça peut sembler un peu bête, mais...
Ça t'aiderait peut-être à leur parler ?
Tu as un papier et un stylo ?


Maman ?
Papa ?

Charlie ?
Oh, Nick... C'est un peu tard pour que tu sois là, non ?
Il ne reste pas longtemps...

Je...
... Il faut que je vous parle d'un truc.

Qu'y a-t-il ?

Euh... Ben...

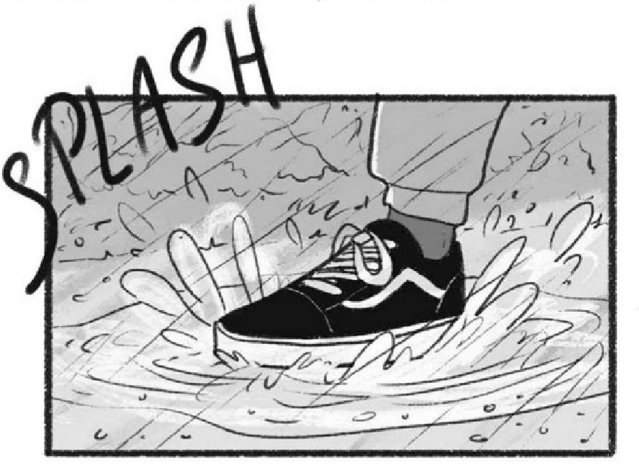
Je l'ai écrit.
Euh... parce que c'est un peu difficile d'en parler...
Charlie... Que se passe-t-il ?

Ma santé mentale est très mauvaise ces derniers temps.
J'ai vraiment des difficultés à manger. J'ai l'impression qu'une voix dans ma tête, qui n'est pas la mienne, me dit que d'horribles choses vont se produire si je mange ou si je fais mal les choses, et cette voix devient de plus en plus forte. Parfois, elle me stresse terriblement, me fatigue ou me met en colère. Et je crois que ça dure depuis un moment, mais je ne voulais pas l'admettre.
J'ai envie de trouver un moyen de gérer ça.
Je pensais aller voir un médecin.

Je veux aller mieux.

6. CHEMIN

Presque quatre mois plus tard



Allez Nell, on est presque arrivés !
Se Secoue
clic
Nicky ? C'est toi ?
Il pleut à verse !!!
Je fais du thé !
Y en a une qui a besoin d'un bain, hein ?
FROTTE FROTTE
WOUAF !

!
Désolé Henry, tu es encore trop petit pour les promenades !

Quand arrive Charlie ?
Dans deux heures. On ne part pas à la soirée avant huit heures.
D'accord. Bon, fermebien la maison en partant, d'accord ? Et finis de ranger ta chambre !
BONNE ANNÉE

Nouvelle année, chambre rangée !
Je ne crois pas que ce soit un dicton.
?
Ça devrait.

Passe une bonne soirée !
Toi aussi !

RANGE

RANGE
RANGE

Qu'as-tu trouvé, Henry ?
journal
Oh.

?

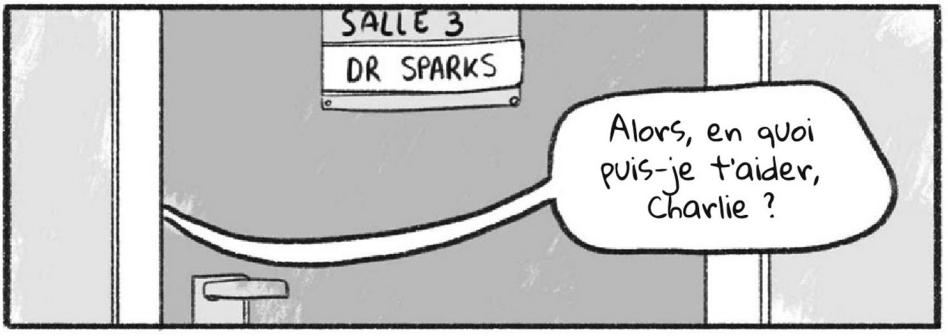
Ça fait un moment que je n'ai rien écrit...
journal

Alors... Je n'ai rien écrit depuis un moment.
Ces derniers mois ont été stressants,
mais... Je crois que les choses s'arrangent ?

Enfin... On dit que les choses empirent parfois avant de s'arranger ?

Je crois que je comprends, maintenant.

Mais là, c'était encore plus flippant.



Pour des raisons évidentes.

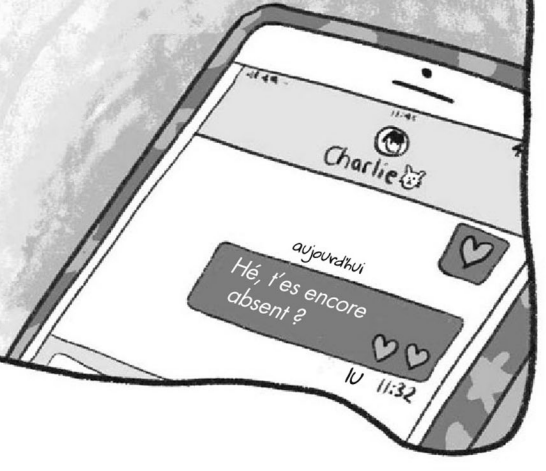
Le médecin a été utile. Il a orienté Charlie vers un service spécialisé dans les troubles alimentaires, mais la liste d'attente était tellement longue.

Et
les choses
ont vraiment
empiré
après ça.

Son trouble alimentaire s'est aggravé. Je le sentais, mais il ne m'en parlait pas.

Ça va.

Il manquait beaucoup l'école, et donc sa mère était tout le temps en colère contre lui.



Sa façon de penser et de se comporter avec la nourriture a... tourné à l'obsession. Il n'y avait plus rien de logique. J'imagine que ça n'a jamais vraiment été le cas. Mais il mentait sans arrêt.

Je mangerai chez moi !

Et vous vous rappelez qu'il m'a dit qu'il se mutilait ?
Ben, ça a recommencé.
Je pense que c'est principalement à cause du stress de tout le reste.
Désolé.
Ce n'est pas ta faute.
Je ne savais pas quoi faire à part être là.

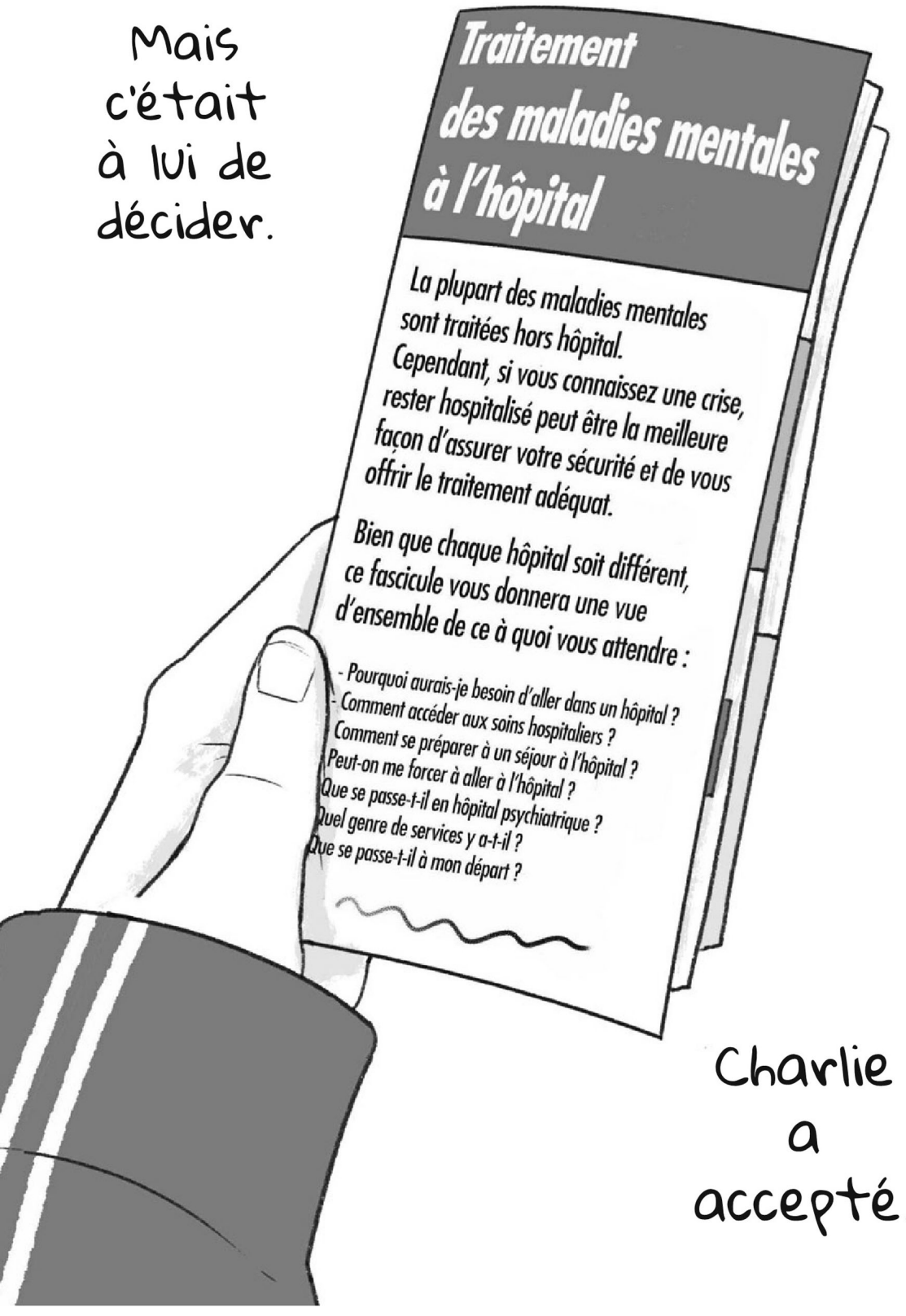
Mais les choses sont devenues encore plus dures pour lui. Un soir d'octobre, ses parents ont dû l'emmener aux urgences.

Il se rendait compte que ses pulsions n'avaient aucun sens. Mais il ne savait pas comment les arrêter.

Moi non plus.

Sur place, la santé mentale de Charlie a été évaluée, et on lui a conseillé de passer quelques temps à l'hôpital.

Mais c'était à lui de décider.



Charlie a accepté.

Tout est arrivé très vite.
J'avais peur.
Lui aussi.
Pfft ! Je te jure, tu es plus émotif que moi.
Chh.
Faut dire que je n'avais vu d'hôpital psychiatrique que dans les films, et la clinique la plus proche avec des places disponibles se trouvait à deux heures de voiture.

On savait que c'était
la bonne décision.

Il devait au moins essayer
de voir si ça aiderait.

C'était bizarre d'être au lycée sans Charlie.
Je n'arrêtais pas de m'inquiéter pour lui.

On se téléphonait dès que possible et, bien sûr, je lui rendais souvent visite aussi, mais...

La maison lui manquait-elle ?

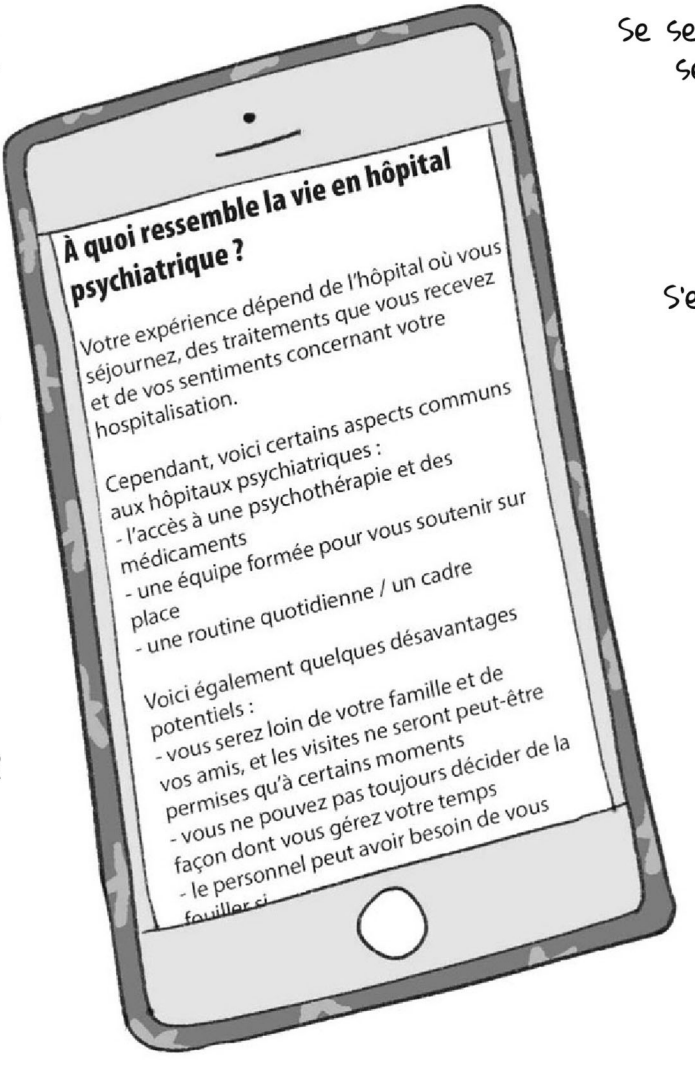
Se sentait-il seul ?

S'ennuyait-il ?

Le traitement l'aidait-il ?

S'était-il fait des amis ?

Est-ce que les choses empiraient ?



Je me sentais mal de me plaindre alors que Charlie traversait tout ça, mais je crois que ces derniers mois m'ont rendu plutôt anxieux.

Mais j'en parlais beaucoup à maman. Ça m'a aidé.

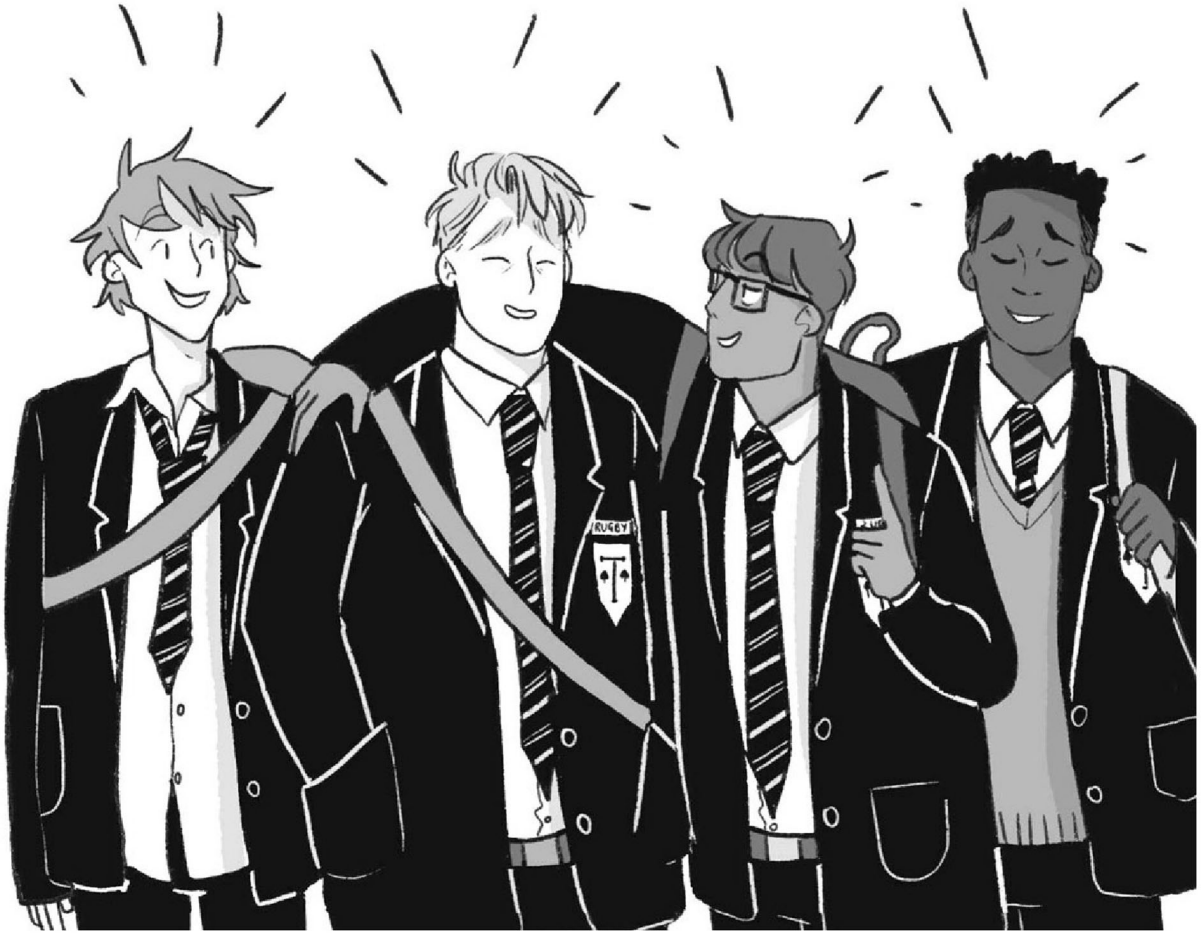
J'ai passé plus de temps avec mes potes du rugby, aussi.

Maintenant qu'ils savent pour Charlie et moi, j'ai l'impression que je peux être moi-même avec eux. Et on peut juste traîner ensemble sans stress.

Charlie m'a demandé de ne pas leur dire ce qui lui arrivait.

Il avait peur que ça s'ébruite dans toute l'école.

Par contre, ils savaient qu'il n'était pas en cours parce qu'il n'allait pas bien, alors, ils ont montré leur soutien à leur façon.



Charlie a dit que je pouvais tenir la bande de Paris au courant.

Elle Argent
Darcy, tu as trouvé la carte pour Charlie ?

Darcy Olsson
OUAIP j'en ai pris une géante, elle fait la taille de mon bras

Tara Jones
OMG

Tao Xu
Nick, Charlie a accès à un lecteur DVD ???
Je pensais qu'on pourrait lui envoyer des films marrants à regarder

Nick Nelson
Oui !!! Bonne idée, il a clairement dit qu'ils n'ont pas Netflix et qu'ils n'ont que des films qui datent de 2005 genre haha

Tara Jones
J'ai le panier-cadeau ! Et quelques rubans et autres pour le rendre plus joli

Aled Last
Je lui ai pris des trucs créatifs !

Sahar Zahid
Je lui ai pris quelques livres ! Il a dit qu'il aimait lire, donc j'espère que c'est OK

Nick Nelson
Vous voulez venir chez moi demain après les cours ? Vous pourrez signer la carte et on pourra décorer le panier et tout ! Et puis, vous pourrez vous promener avec Nellie et moi si vous voulez !

Darcy Olsson
JE VEUX RENCONTRER NELLIE

Elle Argent
Moi aussi je veux rencontrer Nellie !!!!

Tao Xu
Je crois qu'on veut tous voir Nellie, en fait

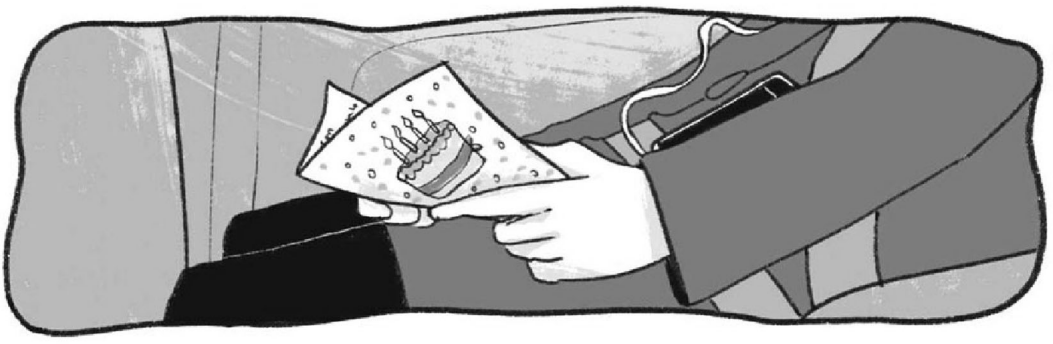
Il ne voulait pas qu'ils viennent tous lui rendre visite... Je crois que ça aurait fait trop. Mais ils ont quand même trouvé des façons de l'aider.

Et de m'aider aussi.

J'accompagnais la famille de Charlie pour lui rendre visite deux fois par semaine.
Une partie de moi aurait voulu y aller tous les jours mais il avait besoin d'espace.

J'ai appris à connaître Tori et Oliver durant les longs trajets en voiture.

Tori ne parle pas beaucoup, mais je crois qu'elle m'aime bien. Je sais pas.



Elle est du genre... intense.

Il aura fallu plusieurs semaines, et de nombreuses visites, mais Charlie a commencé à aller un peu mieux.

Rester en clinique était un pari risqué. Ça n'aide sans doute pas tout le monde.

Mais lui, si.

Il pouvait vraiment se focaliser sur sa santé mentale sans se préoccuper de l'école ou de ce que pensent les gens.

Il est rentré début décembre.

Juste à temps pour
la saison des fêtes.

Il a encore beaucoup à gérer,
donc il ne retournera pas à l'école du semestre.

Le jour de Noël a été particulièrement dur. Il est passé
chez moi après une grosse dispute avec sa mère.

Il a pu faire la connaissance de notre nouveau chiot, Henry, ce qui lui a un peu remonté le moral, mais...

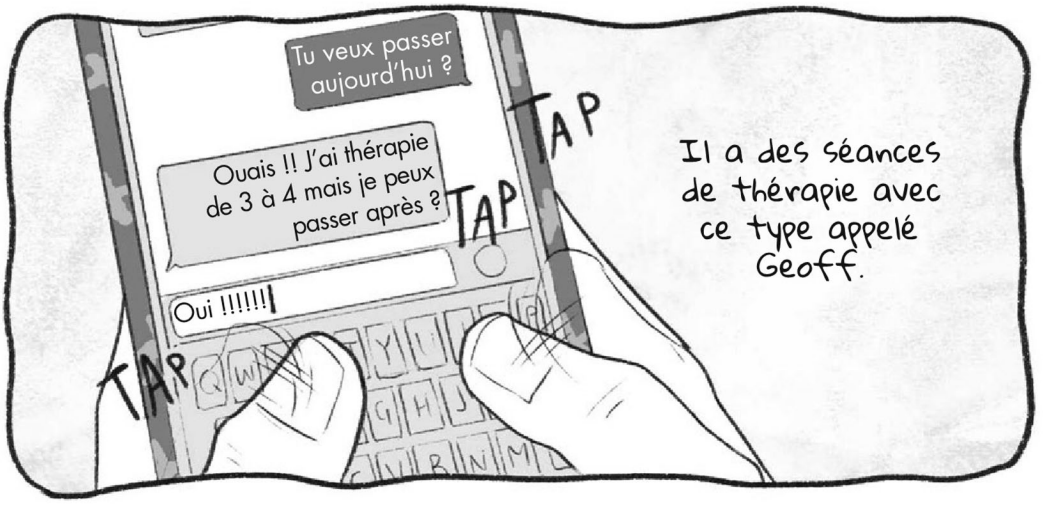
C'était une journée difficile.

Ce n'est pas comme si sept semaines en clinique l'avaient fait aller mieux comme par magie.

Je sais que je ne suis pas expert ou quoi, mais de ce que j'ai appris ces derniers mois, une maladie mentale prend du temps pour disparaître complètement... si ça arrive.

Ce n'est sans doute que le début d'un long chemin.

Mais il va clairement mieux.



35
36
25
57
68
On s'envoie des tas de messages quand je suis au lycée.

Tao lui apporte tous les cours qu'il manque.

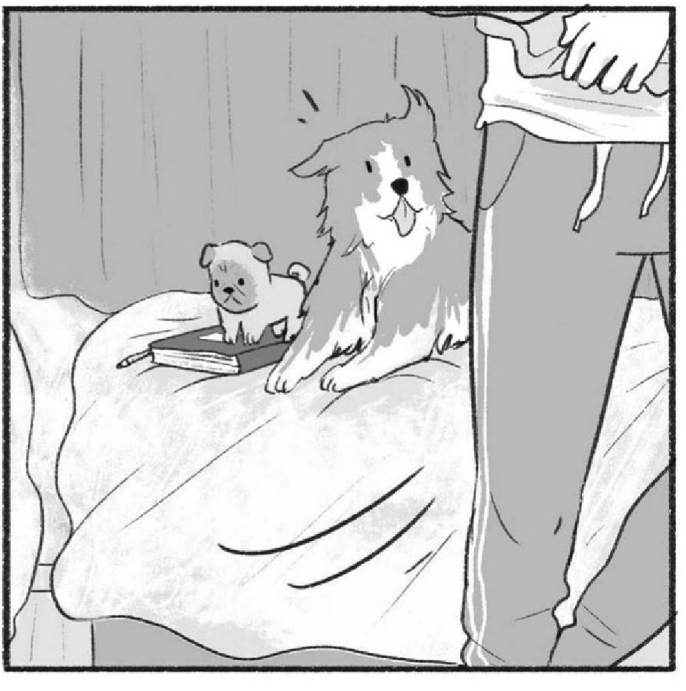
Hier, on était dans sa chambre...

NOËL
et il a dit un truc drôle
et on s'est mis à rire
et on n'a pas pu s'arrêter
avant de longues minutes.

Je l'aime tellement.

Je l'aime tellement.
Bon, voilà les dernières nouvelles.

Enfin bref, je dois y aller... Charlie sera bientôt là ! On va à une soirée pour le Nouvel An !



Un gars de mon année organise
une grande fête avec feu d'artifice et tout.

C'est la première fois que Charlie sera à
nouveau avec des gens du lycée. On peut toujours
partir si c'est nul, mais j'ai hâte.

J'ai juste hâte de pouvoir aller
à une fête avec mon petit ami.

Salut!
Salut!

Comment va mon petit toutou ?!
Wouaf
Tu lui as manqué!

Les garde-chiens sont là !
Soir mon grand !
Salut papy, salut mamie !

Passez une bonne soirée, les garçons !
Promis!
J'aimerais nous y conduire !
Pas avant d'avoir ton permis !
Tu sais, on peut partir si c'est trop stressant.
OK, d'ac.
17
haha
bla
bla
haha

BONNE ANNÉE

Les voilà !!!
Je suis content de te voir !
Moi aussi.
On ne savait pas si vous alliez venir !
Ouais ! On doit partir à 00h30, par contre.
Nick et Charlie !!! Venez danser !
Salut !
Charlie ! Ça fait tellement longtemps !!!

Hé, Charlie ! Pourquoi tu ne viens plus en cours...
On sort un peu, là. Byeeee !

Laisse-moi me reposer contre toi.

Il reste encore une heure avant minuit !
Exactement. Je dois recharger mes batteries.

Tu es sûr que ça ne te gêne pas... que les gens voient... ?

Char. Tout le monde sait qu'on sort ensemble.
Ouais, mais ça ne fait que quelques mois que tu as fait ton coming out au lycée ...
Ça fait cinq mois. T'inquiète pas pour moi.

ATTENDS!

Pas de baiser avant minuit !
Quoi !? Depuis quand !?
C'est la règle.
Tu es trop fourbe !

cinq!

Quatre!

trois!

deux!
un!
FSSSSH
BOUM
BONNE ANNÉE
BOUM

BOUM

FSSSH

ZIOU
Je t'aime.
Je t'aime.

BOUM
FSSSSH

BOUM
BOUM

MARS
HOMERE
L'ODYSSÉE
MUSIC
HOMERE
L'ODYSSÉE

5 mars

Geoff dit que je dois me remettre à écrire dans mon journal.

Mais je n'ai rien écrit depuis l'été dernier et tant de choses se sont passées depuis.

Je n'arrive pas à croire que je suis une thérapie depuis déjà quatre mois.

Je détestais cette idée au départ.

Même si je reconnaissais que j'en avais besoin.

Et les choses n'ont pas vraiment super bien commencé, entre les délais d'attente et le fait que je suis parti en vrille suite à ça.

Les choses se sont dégradées tellement vite.

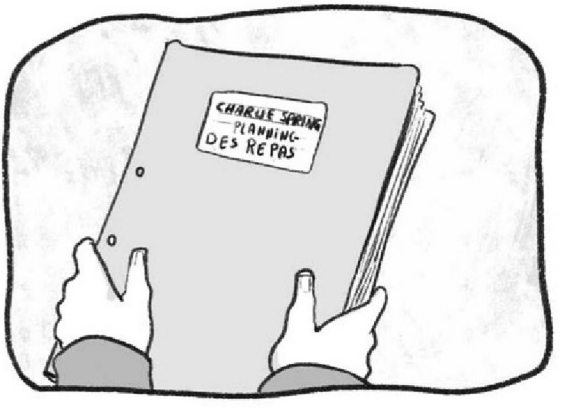
Ce n'était évidemment pas mon idée de passer quelques semaines dans un service de psychiatrie.

Et il y a eu des hauts et des bas sur place, c'est clair.

Mais je pense avoir eu de la chance parce que l'endroit où je suis allé m'a vraiment aidé.

J'ai commencé une thérapie sur place. Pas avec Geoff, mais le thérapeute était très sympa.

J'avais aussi une nutritionniste. Je sais que ce n'est pas le cas dans tous les services psy.



Nous n'avions pas droit aux portables, mais je pouvais quand même appeler chez moi depuis le téléphone de service.

Certaines règles étaient plutôt chiantes et certains jours ont été atroces, mais la plupart du temps, ça allait. Je me suis même fait quelques amis.

Au départ, je pense qu'il y avait une grande partie de moi qui ne voulait pas aller mieux.

Qui voulait seulement faire semblant que j'allais bien, pour que je n'aie pas à faire d'efforts pour changer.

J'avais tellement peur de perdre le contrôle. Et la nourriture était une chose que je pouvais contrôler.

Mais je n'allais pas bien. J'avais - j'ai - une maladie mentale. L'anorexie.

Plus d'informations : https://www.deateatingdisorders.org.uk/

Qu'est-ce que l'anorexie ?

L'anorexie mentale est un trouble de l'alimentati
faible poids à cause d'une limitation de nourritu
font également beaucoup d'exercice pour se déb
peuvent connaître des cycles de boulimie et aus
ont une vision déformée de leur corps et peur
de grossir.
Les études ont montré que les personnes qui
poids « normal » peuvent quand même être
Vous ne pouvez pas savoir si quelqu'un sou
De nombreuses personnes atteintes d'anor
...le et le désir d'être

On m'a également diagnostiqué un TOC, ce qui est tout à fait logique aussi. Geoff dit que c'est lié.

Plus d'informations : https://www.ocduk.org/

Qu'est-ce qu'un TOC ?

Un Trouble Obsessionnel Compulsif est un
quand une personne ressent des pensées i
« obsessions », qui amènent une personn
comportements ou rituels pour empêch
« compulsions ».
Le TOC peut prendre plusieurs forme
de TOC, il est probable que votre obs
impacte votre vie quotidienne de faç
Si vous avez un TOC, il n'est pas ran
aussi de problèmes de santé mental
TOC est difficile à diagnostiquer c

Anorexie et TOC, apparemment.

Ah ouais, ça a du sens.

Haha ouais.

C'était effrayant d'entendre ces mots, mais... c'était aussi un soulagement.

Tout prenait enfin un peu sens. En particulier ce truc de TOC dont je crois que même Nick n'avait pas conscience.
C'est comme si... il y avait toutes ces règles concernant la nourriture dans ma tête.
Organiser, rassembler et manger de certaines façons à certains moments.
Et si je ne respecte pas ces règles, j'ai l'impression que je vais mourir.
Mon cerveau est TELLEMENT bizarre.

Aller en clinique ne m'a pas complètement libéré de ma maladie mentale. Loin de là.

Mais ça m'a sorti du gouffre.

Geoff est mon thérapeute, maintenant que je suis rentré.

Geoff et moi avons discuté de ce qui s'est passé dans ma vie ces deux dernières années.

Geoff parle de traumatisme.

C'est un mot un peu dramatique, j'imagine, mais Geoff dit qu'un traumatisme peut découler de tout un tas de choses.

Geoff dit que je fais des progrès, mais je crois que je comprends désormais qu'il n'y aura peut-être jamais de « fin ».

Mais Geoff dit aussi que les mauvais jours vont se faire plus rares. Et que je peux simplement profiter de la vie sans stresser à cause de la nourriture.

Certains jours, je me dis qu'il est bidon.

Mais d'autres, j'ai de l'espoir. J'imagine qu'il faut que je continue d'essayer.

Je suis donc retourné
en cours après les vacances de Noël !

Certains professeurs savaient ce qui s'était passé.

M. Farouk et Mlle Singh m'ont vraiment soutenu.

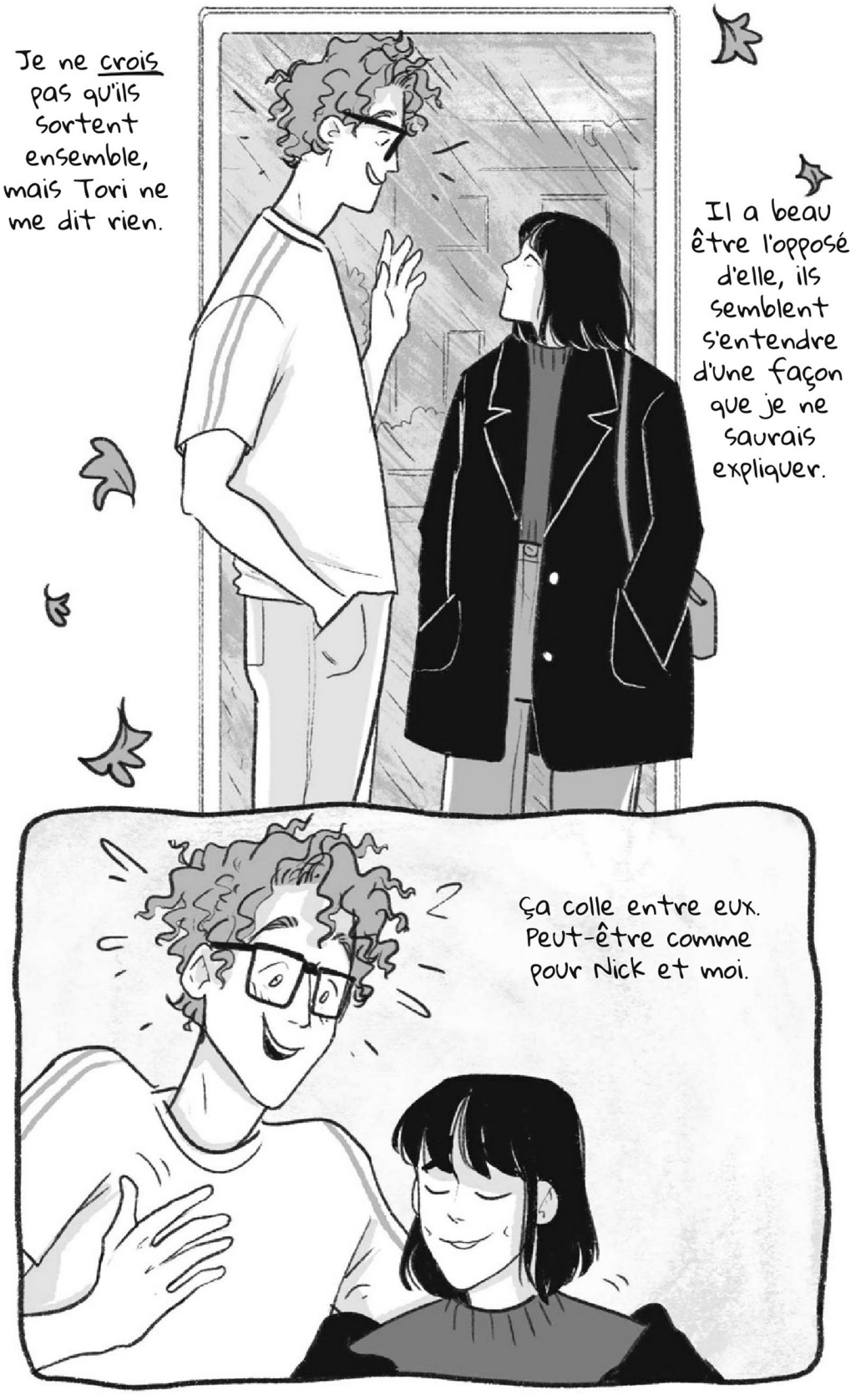
D'autant plus que la reprise
du rugby s'est avérée difficile.

Je crois que Tori se sent coupable.

Elle ne devrait pas, mais...

sa santé mentale n'a pas été au top non plus

Cela dit, elle s'est fait un nouvel ami appelé Michael.


Je ne crois pas qu'ils sortent ensemble, mais Tori ne me dit rien.
Il a beau être l'opposé d'elle, ils semblent s'entendre d'une façon que je ne saurais expliquer.
Ça colle entre eux. Peut-être comme pour Nick et moi.

Donc, ouais, il y a eu du changement. Et peut-être qu'il n'y aura pas de retour à la « normale » pour moi, quoi que ça implique.

Mais je pense que ce n'est pas grave.

J'imagine que les étapes du voyage ne seront pas homogènes.

Haha, en même temps depuis quand ça me gêne d'être « homo » ? Bon, c'est pas marrant.

Mais sans rire.

J'ai ressenti cette pulsion.

Ce n'était la faute de personne. Les rechutes arrivent. Tori a raconté ce qui s'était passé à Nick, et il est revenu plus tard ce soir-là.

Nous nous sommes réconciliés.

Maman et papa l'ont même laissé passer la nuit
à la maison pour « veiller sur moi ».

Ce n'était pas nécessaire, mais je ne m'en suis pas plaint.

Tu peux me rejoindre ?

Euh... est-ce que... tes parents sont d'accord?

S'il te plaît.

SE LÈVE
Pfft, ton lit est minuscule.
Ben ce n'est pas un lit double comme le tien !

Ha
ha

Quelle journée
de merde !
Ouais.

J'aime Nick.

J'aime tellement Nick.

Mais j'ai compris en traversant tout ça que nous avons aussi besoin des autres.

Ça ne veut pas dire que notre relation n'est pas solide.

En fait...

Je crois que nous sommes désormais plus forts.

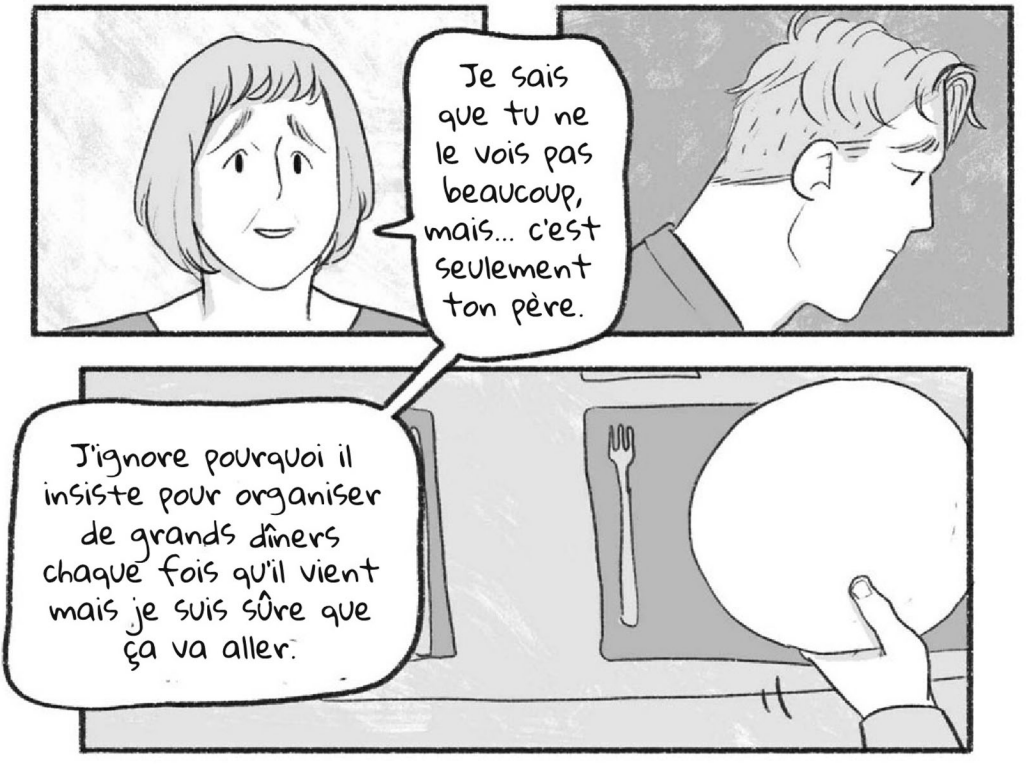
On part chez Nick dans trente minutes et tu es toujours en pyjama.
Désolé... Je faisais un devoir très important pour ma thérapie.
CLAP
BRIDESHEAD REVISITED
Ouais, ouais, sers-toi de ta maladie comme excuse.

Hé !
Je plaisante!
... Ça va aller pour toi à ce dîner entre Spring et Nelson, d'ailleurs ?

Je sais que tu n'es pas fan des grands dîners.
JUPITER
Ouais, ça va aller. J'ai déjà prévu ce que j'allais manger. Et je veux être là pour Nick. Il n'a pas vu son père depuis un an, il est plutôt tendu.
Il ne lui a pas encore fait son coming out, si ?
Non, je pense qu'il veut le faire ce soir.

Quoi ?
Je voulais juste te faire un câlin.
Je dois me doucher.
D'ac.
Michael aurait pu venir si tu voulais.
Ce n'est pas mon petit ami.
J'ai jamais dit le contraire.
Hmmpf.

Ça va, mon chéri ?


Je sais que tu ne le vois pas beaucoup, mais... c'est seulement ton père.
J'ignore pourquoi il insiste pour organiser de grands dîners chaque fois qu'il vient mais je suis sûre que ça va aller.

Je pense lui annoncer que je suis bi.

Tu sais que rien ne t'y oblige, pas vrai ? Tu ne lui dois rien.

Ouais, je sais.
Je ne le fais pas pour lui. Je le fais pour moi.

DING DONG
Les chiens de Nick seront là ?

Ouaip !
Youhou !

Nicholas ! Ils sont là !

Salut.

Salut.
Les toutous !

Je suis ravi de rencontrer un des meilleurs amis de Nicholas ! Appelle-moi Stéphane !
Euh, moi, c'est Charlie, ravi de vous rencontrer ! Et voici mon père.
Bonsoir, je m'appelle Julio.
Comment vas-tu, Jane ?
Oh, pas trop mal, Sarah ! Et toi ?
ça te dérange pas, tout ça? ça fait beaucoup.
Ouais, ben... d'habitude, quand mon père nous rend visite, on va au restaurant, mais il voulait rencontrer Charlie, et...
Charlie n'aime pas les restaurants.
Ouais, c'est ça.
Salut, les toutous !!! Je suis votre nouvel ami, Oliver !

Salut.
Salut.

On doit faire semblant d'être meilleurs potes devant ton père ?

Euh... ouais, peut-être jusqu'à ce que je lui annonce pour nous...
Mais... ça va aller, toi, avec le dîner...
Nick.

Ça va le faire.
Laisse-moi m'inquiéter pour toi pour une fois.

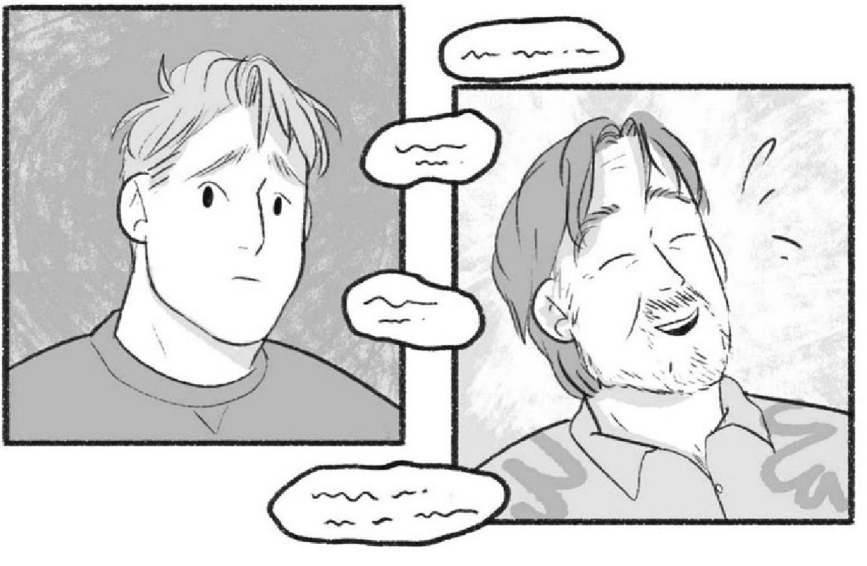
Coup d'œil

Tu peux le faire. Je suis là pour toi.
BRO
COUP DE COUDE

Sérieux, ne m'appelle pas « bro ».
Mon pote. Frérot.
Charlie.

Plus tard...

J'ai grandi dans le sud de la France, près de Narbonne !
Ah, pas très loin de l'Espagne, alors !
Mes parents sont du sud de l'Espagne. Almería.
Mais ton nom de famille ! Il sonne tellement anglais ! Ou... allemand ?
Eh bien, d'après mon père, notre arbre généalogique est plutôt complexe...



Ça va ?

C'est juste que... je ne sais pas trop quand le faire.

Après le dîner, peut-être ? Je pourrais détourner l'attention des autres!
Ouais...
Merci.

Alors, papa.
Nick t'a raconté comment il a rencontré Charlie ?

Non, pas encore !
...

Euh... on s'est retrouvé assis l'un à côté de l'autre à l'école et Charlie a rejoint l'équipe de rugby.
Ah, tu joues au rugby, Charlie !
Ben... Je ne suis pas très doué...

Ouais, Nick n'avait qu'une idée en tête : que Charlie rejoigne l'équipe.
Je me demande bien pourquoi.

Vous savez, les filles adorent les joueurs de rugby.
J'y ai joué un peu quand j'étais à la fac dans ce pays. C'est un sport qui attire vraiment les femmes !
Aucun de vous n'a de petite amie, les garçons ?

Non, pas que je sache !
Oh ben. Y a le temps !
...
Ben, en fait, Nick n'a pas besoin de petite amie,
Parce que...
enfonce

N'y pense même pas.

Pourquoi tu fais toujours ça ?
Quoi ? J'essaie seulement de t'aider !
David...
Les garçons...

Bon, c'est trop con...

Papa, Charlie est mon petit ami. Surprise !

Je suis bisexuel, il est gay, je suis étonné que tu ne l'aies pas compris en m'entendant autant parler de lui au téléphone !
...
Je stresse depuis des mois à l'idée de te le dire,
mais tu sais quoi ?
Je me fiche pas mal de ce que tu penses !
Tu ne tiens même pas assez à nous pour nous voir plus d'une fois par an !

Alors va te faire et occupe-toi plutôt de tes problèmes !

enjambe

Nick...

Tu vas le laisser me parler comme ça !?
Silence, David. On t'a assez entendu !

... Tu n'es pas devenu l'homme que j'espérais, David.

Comme si tu avais le moindre droit de dire ça alors que tu vois à peine tes enfants ! J'en ai assez de vous deux !
Maman, pourquoi tout le monde crie ?
... c'est juste une petite dispute, chéri.

Nick...

SIT

Tu vas bien ?

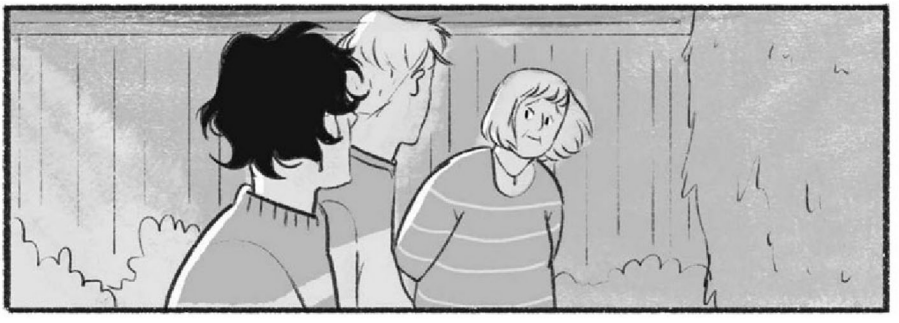
Je crois que oui. Je sais que ce n'est pas ce que j'avais prévu, mais... ça m'a fait du bien de dire tout ça.

... tu veux quand même un câlin ?

Ouais.

Caresse

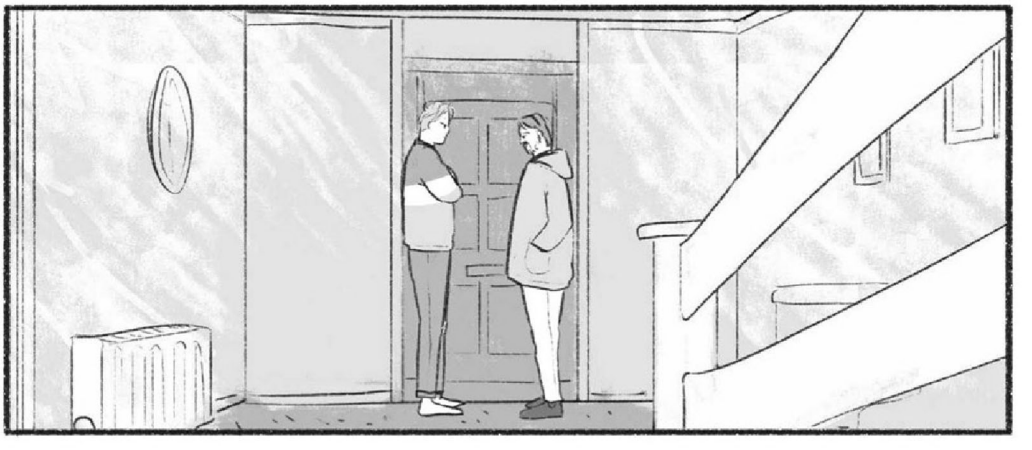
Nicky...



Je savais que quelque chose tournerait mal ce soir.

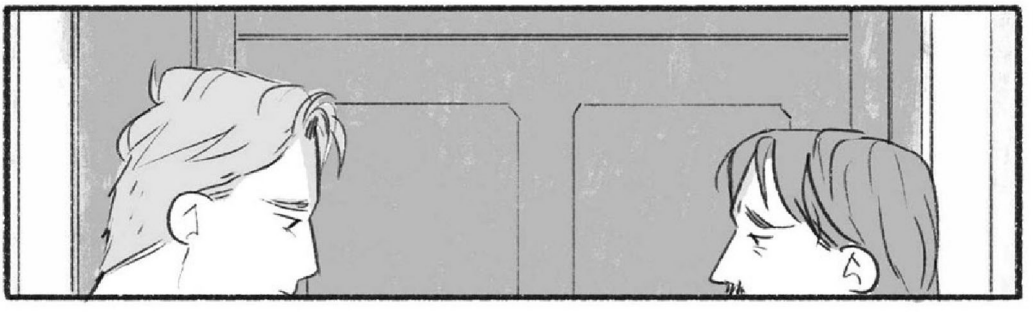
... désolé.
Non, je suis contente que tu aies dit tout ça. En particulier à ton père. Il avait besoin de l'entendre.

Tu veux que je lui parle ?



* [en français dans le texte]

[Je sais que j'annule mes visites. Je sais que je ne vous vois pas assez.
Je veux m'améliorer.]
[Ben, montre-le, alors! Ne te contente pas de le dire !]
[Je voulais te voir à Paris l'été dernier ! Je voulais te voir pour mon anniver-saire !]
[Mais tu n'étais jamais là.]



[Je suis heureux d'avoir rencontré ton am... petit ami.]

[Je ne comprends pas... vraiment ces choses-là. Mais il a l'air d'un jeune homme très sympathique.]

[C'est le cas.]

[Je ne retourne pas à Paris avant vendredi prochain...]

tapote
[Peut-être qu'on pourrait faire quelque chose avant mon départ ?]

[Charlie pourrait venir aussi.]

Ouais. D'accord.

Nick ?
Ouais ?
J'ai eu une idée...

Désolée pour toutes ces histoires !
Je trouve que tu as très bien géré les choses !
Merci.
Je ne veux pas partiiiir !
Oliver, ils ne peuvent pas venir avec nous, ils habitent ici !
Nooon !!!
Oh, nous avons l'habitude à la maison !

Oh, je te jure, il est tellement ouin-ouin.
Il a fait tout un foin pour l'annoncer à notre père, comme si...

FSSSSSH

Toujours en quête d'attention. Sans doute l'influence du drama queen qui lui sert de mec.

Haha, ouais mec, c'est clair.
Grince
VIN
COUP DE PIED

CRACK
Mais putain !
Tu es un petit homme pathétique.

Parle encore une fois de mon frère comme ça et je t'annihile

Mais mamaaaaan pourquoi on ne peut pas avoir de chien !?
Je suis désolée, Olly...
C'pas juste !!!

Maman ?
Euh, je pourrais rentrer plus tard ?

On s'est dit avec Nick que... comme il a le permis... on pourrait aller faire un tour ?
Peut-être à la salle d'arcades, ou... je crois que le bar à milkshake reste ouvert tard...
Je promets que ça ne prendra qu'une heure ou deux...

?

Sois rentré pour onze heures, d'accord ?

V-vraiment ?

Oui. Tu as bientôt seize ans. J'ai confiance en toi.
Désolée de ne pas avoir su te le montrer.

Merci, maman !

P
NC16 AMO

CLICK

VRRRM

Attends ... c'est celle-là...
21:03
I Want To Be With You
chloe moriondo
0:06
2:58
Char.

Ha Ha.

Alors, on va où ?

Je sais pas.
On n'a qu'à rouler et on avisera.

Heartstopper
se poursuit avec
le tome 5!

Premières fois

Une mini-BD Heartstopper

PREMIER BAISER

PREMIER RENDEZ-VOUS
Je crois que je n'ai jamais eu de raison d'aller dans des endroits de ce genre...
Eh bien, maintenant oui !

PREMIÈRE MATINÉE ENSEMBLE
Euh... J'ai préparé des pancakes. Désolé si c'est bizarre...

PREMIÈRE FOIS À CUISINER ENSEMBLE

PREMIER JOUR DE MALADIE
Nathan ? Il te faut quelque chose avant que je parte au travail ?
... du paracétamol ?

PREMIÈRE ESCAPADE

PREMIÈRE RENCONTRE AVEC LES AMIS
Youssef ! Nous avions vraiment hâte de te rencontrer !
Nous avons tellement entendu parler de toi !
Il est mignon !!!

PREMIÈRE RÉCONCILIATION APRÈS UNE DISPUTE

PREMIER ÉLÈVE SUSPICIEUX

PREMIER « JE T'AIME »

NOM : Charles « Charlie » Spring

QUI ES-TU ? : Le petit-ami de Nick

NIVEAU SCOLAIRE : Seconde

ÂGE : 15 ans ANNIV' : 27 avril

MBTI : ISTP

À SAVOIR : ADORE lire!

NOM : Nicholas « Nick » Nelson

QUI ES-TU ? : Le petit-ami de Charlie

NIVEAU SCOLAIRE : Première

ÂGE : 17 ans ANNIV' : 4 septembre

MBTI : ESFJ

À SAVOIR : A un don pour les gâteaux

NOM : Tao Xu

QUI ES-TU ? : Un ami de Charlie

NIVEAU SCOLAIRE : Seconde

ÂGE : 16 ans ANNIV' : 23 septembre

MBTI : ENFP

À SAVOIR : Tient un blog de critiques de films

NOM : Victoria « Tori » Spring

QUI ES-TU ? : La soeur de Charlie

NIVEAU SCOLAIRE : Première

ÂGE : 16 ans ANNIV' : 5 avril

MBTI : INFJ

À SAVOIR : DÉTESTE (PRESQUE) TOUT LE MONDE

NOM : Ella Argent

QUI ES-TU ? : Une amie de Nick

NIVEAU SCOLAIRE : Première

ÂGE : 16 ans ANNIV' : 4 mai

MBTI : ENTJ

À SAVOIR : Aime faire ses vêtements ♡

NOM : Tara Jones

QUI ES-TU ? : Une amie de Nick

NIVEAU SCOLAIRE : Première

ÂGE : 16 ans ANNIV' : 3 juillet

MBTI : INFP

À SAVOIR : Adore la danse !! (surtout le ballet)

NOM : Darcy Olsson

QUI ES-TU ? : La petite amie de Tara

NIVEAU SCOLAIRE : Première

ÂGE : 17 ans ANNIV' : 9 janvier

MBTI : ESFP

À SAVOIR : A déjà mangé trente kilos de moutarde pour un défi

NOM : Aled Last

QUI ES-TU ? : Un ami de Charlie

NIVEAU SCOLAIRE : Seconde

ÂGE : 15 ans ANNIV' : 15 Août

MBTI : INFJ

À SAVOIR : Veut lancer un podcast

NOM : Sarah Nelson

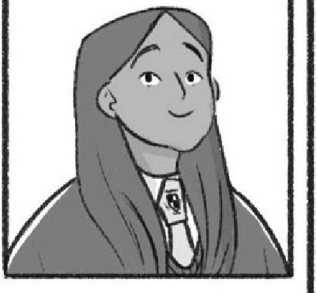
QUI ES-TU ? :

La mère de Nick

NOM : David Nelson

QUI ES-TU ? :

Le frère de Nick



NOM : Sahar Zahid

QUI ES-TU ? :

L'amie de Tara, Darcy et Ella

NOM : M. Ajayi

QUI ES-TU ? :

Prof d'arts plastiques

NOM : M. Farouk

QUI ES-TU ? :

Prof de sciences

NOM : Nellie

QUI ES-TU ? :

Le chien de Nick

NOM : Jane Spring

QUI ES-TU ? :
La mère de Charlie

NOM : Julio Spring

QUI ES-TU ? :
Le père de Charlie

NOM : Oliver Spring

QUI ES-TU ? :
Le frangin de Charlie

NOM : Stéphane Fournier

QUI ES-TU ? :
Le père de Nick

NOM : Henry

QUI ES-TU ? :
Le 2e chien de Nick

the.xu.tao

64 J’aime

the.xu.tao tient la chandelle

the.xu.tao

71 J’aime

the.xu.tao tient la chandelle deuxième partie
(ils s’embrassent depuis genre trente minutes)

cfspring pourquoi tu fais une telle fixette sur moi !!!!!
the.xu.tao **@cfspring** je veux juste trop que vous soyez ensemble
cfspring **@the.xu.tao** va te faire

the.xu.tao

98 J'aime

the.xu.tao tient la chandelle troisième partie.
J'essaie juste de faire mon devoir de maths là

cfspring C'ÉTAIT JUSTE UN BISOU ON NE S'EMBRASSAIT MÊME PAS
the.xu.tao @cfspring ça reste un comportement inadapté en milieu scolaire et je vais vous dénoncer aux autorités compétentes
cfspring @the.xu.tao homophobie

cfspring

102 J'aime

cfspring ET LÀ qui tient la chandelle hein **@the.xu.tao**

the.xu.tao … pouce ?
cfspring **@the.xu.tao** pouce

Mot de l'autrice

Bonjour tout le monde ! J'espère sincèrement que vous avez apprécié ce quatrième tome de Heartstopper. Vous arrivez à croire que nous en sommes déjà au tome quatre ?
Moi pas !

Ce tome suit principalement le voyage de Charlie avec sa santé mentale. Je voulais explorer certaines de ses difficultés liées à son trouble alimentaire, tout en montrant qu'une rémission est possible et que même si ce n'est pas un voyage linéaire, les choses peuvent s'arranger. Mais la romance amoureuse ne « soigne » pas les maladies mentales comme les films le suggèrent souvent ! C'est une chose que Nick apprend dans ce tome. Nick peut être là pour lui, mais Charlie doit trouver sa propre voie vers la guérison.

Tant de choses se sont passées depuis le dernier tome. J'ai eu la chance de faire une tournée littéraire début 2020, de sortir un livre de coloriage Heartstopper, et j'ai enfin pu annoncer qu'une adaptation télé est en cours avec Netflix et See-Saw Films. Rien de tout cela n'aurait été possible sans vous tous, lecteurs géniaux et passionnés. Je suis tellement reconnaissante de votre soutien et de votre amour pour la série.

Un grand merci comme toujours à l'équipe formidable qui travaille sur Heartstopper : mon extraordinaire agent, Claire Wilson, mon incroyable éditrice, Rachel Wade, ma publiciste épatante, Emily Thomas, tout le monde chez Hachette qui fait partie du voyage Heartstopper, et tous les super éditeurs internationaux de par le monde qui soutiennent désormais aussi la série.

Je sais que nombre d'entre vous sont tristes que le prochain tome soit le dernier de l'histoire de Nick et Charlie. Je le suis aussi ! Mais je promets qu'il sera magique, chaleureux et plein de joie queer.

On se retrouve au tome cinq !

Alice x

Ressources sur la santé mentale

Pour toute information, aide, soutien ou conseil à propos de santé ou de maladie mentales, consultez les liens suivants :

Fédération Française Anorexie Boulimie :
https://www.ffab.fr/

Fil Santé Jeunes :
https://filsantejeunes.com/

Association Française de Personnes Souffrant de Troubles Obsessionnels et Compulsifs :
http://www.aftoc.org/

Psycom :
https://www.psycom.org/

Liste de centres LGBTI+ en France :
https://federation-lgbt.org/les-membres

Illustration de

Nell,

gagnante du concours de fanart Heartstopper, sélectionnée par l'équipe Hachette Romans ainsi qu'Alice Oseman. Retrouvez les magnifiques illustrations de Nell sur Instagram

@merakinell